Alexandra Moşneaga

VINDECAREA PSI şi tehnica deschiderii celui de-al treilea ochi

„Oamenii nu vor şti niciodată că eu am distrus cuvântul. Şi oamenii niciodată nu vor şti că cineva i-a iubit atât de mult încât le-a distrus - ce dacă numai pentru o clipă?
Răul cel mai necesar!"
Ruxandra Felicia Enache, KARMA

CUPRINS:

Porţile vi se vor deschide către lumi nebănuite. Iubirea a distrus limitarea. Ea este armă ce vă ajută să depăşiţi orice obstacol. Fiţi sinceri când vă priviţi chipul în oglindă, pentru a vedea ce sunteţi, nu ce vreţi să fiţi. Dacă doriţi să vă dezvoltaţi capacităţile psihice, aruncaţi orgoliul în focul purificator şi renunţaţi la victoriile deşarte. Dacă în această carte, care tratează dezvoltarea capacităţilor psihice, vi se vor părea ciudate şi lipsite de seriozitate unele cuvinte sau idei, pe care le întâlniţi pentru prima dată, nu vă grăbiţi cu concluziile. Pentru a folosi energiile care există în voi şi în Univers, trebuie să ştiţi cu precizie ce anume vreţi şi să vă comportaţi în aşa fel încât să vi se îndeplinească visele. Uneori veţi obţine succesul, alteori nu.

Este posibil să rămâneţi uimiţi de împlinirea rapidă a dorinţelor, sau nu veţi obţine ceea ce vă doriţi. Treceţi peste alte procedee de vindecare pe care le-aţi studiat şi prin care aţi obţinut succese. Revizuiţi ce v-a încântat în această practică şi ce eşecuri aţi avut. Nu toate maladiile pot fi vindecate, altfel cum s-ar explica moartea prematură? Oamenii se nasc cu destinul deja scris, au liberul arbitru pentru a se orienta în viaţă, ceea ce există poate fi schimbat de către Ceruri numai printr-un miracol. Vindecarea psihică este una dintre căile spre eliberare prin care v-aţi putea ajuta semenii. A fi vindecător este o Karmă frumoasă, un prilej şi o posibilitate de a-ţi verifica gândirea, trăirile şi observaţiile care vă vor fi de mare folos în viaţă. Pacienţii pe care o să-l aveţi nu vor pune preţ pe timpul dumneavoastră de medium. Aflând că puteţi face „minuni", că puteţi vedea aura, că descifraţi destine, vă vor cere aceste lucruri indiferent de locul în care vă aflaţi. Cu toate aceste inconveniente, faptul că veţi deveni medium vă v-a oferi satisfacţii. Veţi avea posibilitatea să vă dezvoltaţi capacitatea psihică. În urma exerciţiilor făcute corect, veţi avea posibilitatea să vă delimitaţi senzaţiile propriilor sentimente, pentru a şti exact unde se termină ale dumneavoastră şi unde încep cele străine, să ascultaţi şi să observaţi fără să vă implicaţi în trăirile altor persoane. Teoria şi practica deschiderii celui de-al treilea ochi, fiind studiate cu perseverenţă, vă vor aduce o mare mulţumire spirituală. Vă veţi da seama de importanţa celor studiate în prezenta carte, de lucruri al căror răspuns nu l-aţi găsit până acum şi veţi fi uimiţi de cât de uşor se face descifrarea tainelor universului omenesc. Lucrarea este accesibilă tuturor acelora care au dorinţa de a face lucruri ieşite din limita raţionalului. Deschiderea clarviziunii şi a altor simţuri vă va ajuta să percepeţi lucruri mai complicate şi mult mai serioase decât poate percepe creierul uman obişnuit. Unele persoane posedă nativ capacităţile mediumice, altele şi le vor putea dezvolta studiind această carte. Vă doresc succes pe acest tărâm al cunoaşterii.

Alexandra Moşneaga Maestru de extrasenzorial, bioterapie şi psihoenergochirurgie de clasă internaţională,

Bucureşti, 1997

CAPITOLUL I.

Ce înseamnă să fii medium?

Daţi drumul la televizor pentru a urmări un meci de fotbal. Dintr-o dată, într-o străfulgerare, fără nici un efort, ştiţi care dintre echipe va câştiga meciul.

Mergeţi la o serată şi întâlniţi o persoană pe care nu aţi cunoscut-o niciodată, dar sunteţi convinşi că parcă aţi mai văzut-o cândva.

Cunoaştem cu toţii aceste senzaţii, pe care le considerăm simple coincidenţe, le explicăm cu ajutorul a tot felul de pseudo-teorii sau le punem în seama norocului. Dar pe tot parcursul vieţii ele ne însoţesc, ne dau senzaţia că am depăşit întâmplător un hotar tainic, că am pătruns într-o zonă vrăjită, în care minunile sunt ceva obişnuit, iar noi suntem nişte zei, cunoaştem ceea ce nu pot afla muritorii de rând.

Aceasta este împărăţia propriei noastre realităţi pe care o ignorăm pentru că ne este teamă, sau poate pentru că nu o înţelegem, nu înţelegem în ce fel tărâmul acesta este în legătură cu viaţa noastră cotidiană. Dacă vom observa cum ne ocupăm de treburile noastre de fiecare zi, vom constata cât de des venim în contact cu acest tărâm tainic şi de câte ori dirijăm în viaţa noastră lucruri necunoscute, dar pe care le-am putut recunoaşte, acestea fiind de-o naturaleţe uimitoare.

Marele filosof grec Platon a remarcat că învăţătura este doar memoria sufletului.

Despre „suflet" sau „spirit", despre „fiinţă" sau „esenţă" vom discuta în această carte. Toţi aceşti termeni definesc acea parte din noi care există în alte planuri ale existenţei, cea care simte o iubire cuprinzătoare pentru toate fiinţele şi ne permite să nutrim acest sentiment, obligându-ne să recunoaştem că este mult mai plăcut să dai decât să primeşti, pur şi simplu pentru plăcerea de a servi pe celălalt. Avem în vedere acea parte a fiecăruia dintre noi care trăieşte după ce nu mai suntem, după ce trupul ne-a pierit, după ce au dispărut mintea, intelectul, emoţiile noastre.

Nu ştim cu adevărat dacă supravieţuieşte ceva după ce dispare trupul, în afară de amintirile celorlalţi despre noi. Dar vorbim despre „suflet", sau „spirit", acesta având proprietatea de a ne explica multe din ceea ce rămâne tainic, iar pe măsură

ce pătrundem tot mai adânc în domeniul psihicului, cunoaştem mai îndeaproape propriile noastre versiuni ale trăirilor.

Posibilităţile unui medium şi capacitatea de a trata şi vindecă sunt atât de strâns legate între ele, încât aproape că nu se poate face distincţie. VINDECĂTORII sunt oameni care au învăţat să-şi orienteze capacităţile şi talentele de medium într-o anumită direcţie, lecuind durerile fizice şi suferinţele. Aşa cum uneori ştim cine este la celălalt capăt al firului înainte de a ridica receptorul telefonului, ştim şi în ce fel să-l vindecăm pe alţii şi pe noi înşine, dar pur şi simplu nu dăm atenţie acestor capacităţi, nebănuind că există în noi.

Omul se teme de necunoscut, de ceea ce nu înţelege sau nu poate pătrunde cu mintea sau cu sufletul.

Sper ca această carte să arunce lumină peste lucrurile neclare ale conştiinţei voastre, făcându-le accesibile înţelegerii.

Este un truism că ne temem de ceea ce nu înţelegem, sau înţelegem prea puţin. Una dintre misiunile acestei cărţi este să facă aceste lucruri şi probleme neînţelese mai accesibile înţelegerii noastre. Cu cât le veţi cunoaşte mai îndeaproape, cu atât mai mult le veţi conştientiza.

În raport cu propria viaţă, ele vor părea mai puţin tainice şi veţi obţine un nesperat succes în dezvoltarea capacităţilor pe care le posedaţi. Studiaţi cu atenţie trăirea propriei dumneavoastră vieţi şi veţi vedea dacă se confirmă cele spuse.

ANIMISM ŞI SPIRITISM.

Originea cuvântului „psihic" este grecească, „psyche" înseamnă „suflet" sau „spirit". El defineşte ceea ce se află în afara proceselor naturale sau a proceselor fizice cunoscute. Un medium-vindecător este un om care îşi foloseşte capacitatea de percepţie a energiilor psihice în procesul de vindecare a maladiilor fizice.

În istoria vindecării prin mediumuri predomină două teorii importante. Ele sunt cunoscute că TEORIA ANIMISTĂ şi TEORIA SPIRITISTĂ.

Prima teorie susţine că toate forţele psihice sunt ascunse în interiorul sufletului individului, deşi la majoritatea oamenilor ele nu sunt dezvoltate şi sunt aproape inutilizate.

A doua teorie recunoaşte existenţa spiritelor (duhurilor), lipsite de înveliş corporal, care vorbesc şi acţionează prin intermediul oamenilor vii, aşa-numitele „mediumuri". Nu putem

demonstra existenţa sufletului, nici a entităţilor difuze, numite „spirite", aşa cum am putea dovedi realitatea unei îngheţate. Faptul că nu putem palpa spiritele nu este o dovadă incontestabilă a inexistenţei acestora. Într-un anume sens nu are importanţă care teorie ne atrage mai mult. Dacă vi se pare că aveţi capacităţi psihice, trebuie să le eliberaţi din adâncul conştiinţei dumneavoastră, să le dezvoltaţi şi să le puneţi în aplicare.

Dacă vi se pare că spiritele acţionează prin dumneavoastră, sau că îngerii vă conduc paşii, trebuie să chemaţi în ajutor aceste fiinţe din altă lume. În oricare din cazuri, veţi acţiona asupra nivelului psihic al Eu-lui dumneavoastră.

Noi suntem atraşi mai mult de teoria animistă, care ne este mai apropiată, reuşind astfel mai uşor să găsim calea pe care fiecare dintre noi este în ultimă instanţă creatorul propriilor sale trăiri. Procesul de studiere a capacităţii psihice rămâne oricum acelaşi şi vom constata în ce fel se îmbină cele două teorii.

Activitatea este aceeaşi, descoperirile sunt aceleaşi, domeniul de aplicare a cunoştinţelor noastre este identic. În toate cazurile este vorba despre lumea noastră psihică.

Unul dintre momentele de bază conţinute în această carte este faptul că în viaţă, în lume, în Cosmos, totul evoluează aşa cum este prevăzut chiar dacă ne dăm seama de asta sau nu. Aceasta nu înseamnă că trebuie să ne întindem în pat şi să aşteptăm să se întâmple ceea ce trebuie să se întâmple. Ambele teorii ne conduc spre acelaşi adevăr: că trebuie să trăim din plin, în sens emoţional şi etic, că nu suntem lipsiţi de posibilitatea alegerii felului în care trăim.

Aceasta înseamnă că ne este dată libertatea alegerii şi trăirii vieţii noastre în felul în care obţinem satisfacţia maximă, plăcerea cea mai deplină şi mai adevărată.

Hristos spunea să-l dăm Cezarului ce este al Cezarului şi Domnului ce este al Domnului. Universul psihicului este un univers binar, în care Cezarul şi Domnul primesc fiecare ce i se cuvine. Vă plătiţi impozitele nu pentru că vă face plăcere, ci pentru că impozitele trebuie plătite. Trăiţi cu conştiinţa propriului EU, sau întru Domnul, deveniţi vindecător nu pentru

că aceasta vă va face mai fericiţi sau mai buni, ci pentru că aceasta îşi are rădăcinile în interiorul dumneavoastră.

COMUNIUNEA.

Oricare ar fi baza religioasă sau filosofică a formării dumneavoastră, cunoaşteţi teoria conform căreia „cu toţii suntem un tot" sau chiar „totul este un tot". Există o stare sau un nivel de conştiinţă în care această idee încetează să fie o înşiruire de cuvinte şi devine o realitate.

Poate că sunteţi deja familiarizaţi cu această stare. Ea devine clară pentru numeroşi oameni care trăiesc simţământul iubirii atunci când simt că sufletul lor se contopeşte cu sufletul altei persoane.

Uneori, străduindu-ne într-un grup de oameni să realizăm un scop comun, trăim aceleaşi senzaţii de comuniune, de legătură cu ceilalţi membri ai grupului. Aceasta nu reprezintă decât un mic pas de la iubirea faţă de un alt om sau un grup de oameni, la trăirea puternică şi atotcuprinzătoare a sentimentului de iubire şi de contopire cu fiecare în parte sau chiar cu tot ceea ce ne înconjoară.

Starea de comuniune este starea despre care vorbesc toţi sfinţii şi înţelepţii. Deocamdată însă, ne trăim propriul EU şi mulţi dintre noi se împotrivesc stării de comuniune, o evită sau se tem de ea, deoarece cred că în felul acesta vor fi lipsiţi de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. De fapt, în această stare mistică de comuniune trăim mai puternic şi mai deplin Eu-l propriu, aşa cum este el în realitate. Mai mult decât în oricare altă stare, devenim noi înşine, pentru că singurul mod de a trăi comuniunea deplină cu ceilalţi este să fii mai întâi în deplin acord cu şinele tău.

Încercaţi să învăluiţi tot ce vă înconjoară într-un halo de dragoste, numai aşa o să reuşiţi să deveniţi „UN TOT" care apoi este uşor de modelat.

Aprofundând studiul acestei cărţi veţi descoperi câteva exerciţii simple, care vă vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trăiri. Exerciţiile sunt astfel alcătuite, încât cu ajutorul lor să puteţi avansa singuri de fiecare dată câte o etapă. Nu trebuie să treceţi de la un exerciţiu la altul până când nu simţiţi că sunteţi gata pentru aceasta.

Citiţi cu atenţie fiecare exerciţiu până când stăpâniţi tehnicile. Nu vă descurajaţi când, parcurgându-le, nu obţineţi rezultatele aşteptate. Reluaţi-le când sunteţi mai odihniţi.

Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul în stare de armonie cu vindecătorul. Având harul bunului psiholog, acest lucru reuşeşte perfect. Dacă iubirea dumneavoastră izvorăşte peste oameni veţi putea percepe toate lucrurile reciproc legate şi interdependente, conştientizându-le ca părţi ale aceluiaşi întreg unic şi atotcuprinzător.

Când „totul este un tot", sunteţi eliberaţi de necesitatea de a formula judecăţi despre lucrurile complexe. Aceasta este starea „în afara binelui şi a răului", în care nu există nimic corect sau incorect, nimic bun sau rău. Când vă transformaţi într-un observator, aflându-vă în starea de comuniune, deveniţi un medium absolut. Dacă aţi reuşit să percepeţi informaţiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteţi înainta pe calea însuşirii deprinderilor de vindecare.

Informaţiile venite trebuie decodificate. Ele apar brusc, sub diferite forme - viziuni de corpuri geometrice, figuri de animale, peisaje, clişee de filme - prin simţurile proprii sau telepatic. Unii vindecători îşi antrenează corpul pentru a simţi durerea persoanelor, dar nu este recomandabil, din cauză că prin acest procedeu boala trece la vindecător prin corpurile energetice.

Între comuniunea cu ceilalţi şi vindecare există o etapă intermediară. Această etapă, în care se primesc informaţiile necesare, este cunoscută de mediumuri drept „citire". Citirea psihică poate lua orice formă, dar în toate cazurile este premergătoare procesului de vindecare şi este o parte a acestuia.

Când doriţi să vindecaţi unul dintre prietenii dumneavoastră, intraţi în starea de comuniune cu acesta, apoi întrebaţi-vă despre starea lui fizică. Cunoaşteţi deja răspunsul,

Căci în momentul acesta prietenul formează o parte din propria dumneavoastră fiinţă. Pe baza informaţiilor pe care le-aţi primit, puteţi trece la vindecarea prietenului.

CORPUL ASTRAL.

La fel cum aveţi o structură fizică, aveţi şi o structură psihică, alcătuită în principal din aură (emanaţiile energetice

care înconjoară toate fiinţele vii) precum şi din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).

Această structură este cunoscută sub numele de „corp astral". El este capabil să părăsească pentru un timp corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de „călătorie în astral". Vom examina legătura dintre călătoriile în astral şi vindecare în capitolul 8

AURELE ŞI CULORILE.

Aura nu există numai în imaginaţie. Ea poate fi fotografiată cu aparate foarte sensibile, în experimente ştiinţifice strict controlate. Mediumurile folosesc citirea aurei pentru evaluarea sănătăţii, a stării mentale, emoţionale şi psihice a pacientului. Mediumurile văd aura în culori, dar adesea ea poate fi văzută sub forma unor unde sau alte manifestări energetice (halouri cu forme strict definite).

Unele mediumuri nu văd aura, dar o creează închipuindu-şi cum ar trebui să arate dacă ar putea-o vedea. Alte persoane simt doar energia care înconjoară omul, fără a o exprima în imagini vizuale. Diferite tradiţii atestă existenţa unui număr de şapte straturi succesive ale aurei.

Considerăm că ne sunt pe deplin suficiente informaţiile pe care le obţinem din citirea formei aurei.

O aură sănătoasă învăluie întregul corp din cap până în picioare, până la câţiva centimetri de corp. Unele persoane au o aură incompletă. De exemplu, dacă aveţi o viaţă sedentară, vă plimbaţi rar şi nu faceţi exerciţii fizice, de la genunchi în jos veţi avea o aură subţiată, rarefiată. Dacă o anumită parte a corpului este afectată de boală sau a fost înlăturată prin operaţie ca urmare a unei afecţiuni patologice, în zona respectivă aura va fi mai slabă.

După cum am mai spus, nu întotdeauna aura este văzută în culori. Începătorii o văd ca pe o fâşie albicioasă, ca o ceaţă vălurită. Pentru a o citi însă, mediumurile îşi pun în funcţiune „ecranul mental" propriu, spre a vedea întreaga diversitate a culorilor aurei, pe care o folosesc în stabilirea stării pacientului.

Chiar dacă putem da o descriere generală a semnificaţiei diferitelor culori şi nuanţe, trebuie să subliniem că acestea pot fi văzute într-o percepţie strict individuală şi nu există două persoane care să vadă simultan nuanţe identice în aceeaşi aură. Dacă doriţi să citiţi caracteristicile aurei psihice, trebuie să aveţi

o imagine generală asupra semnificaţiei culorilor acesteia. Dar este mult mai important să putem vedea de fiecare dată în mod distinct fiecare culoare, ca şi cum nu am fi văzut-o niciodată până atunci şi să ştim să descoperim din nou ce semnifică această culoare într-un anumit context.

Aurele sunt într-o continuă schimbare. Culorile şi formele aurelor se schimbă o dată cu gândurile şi senzaţiile individului. Totodată, culorile se atenuează şi se contopesc, se întrepătrund ca într-un curcubeu, adesea nu se poate spune unde se termină o culoare şi unde începe alta.

Vă sfătuim să citiţi aura de parcă aţi descoperi de fiecare dată întregul proces ca la început. Misiunea dumneavoastră va fi mai uşoară şi veţi învăţa mai repede tehnica citirii aurei dacă veţi avea o imagine generală a semnificaţiei culorilor.

Lista de culori care urmează este întocmită conform experienţei pe care am acumulat-o.

De obicei culorile pot fi interpretate astfel:

NEGRU - culoarea morţii şi a distrugerii. Poate fi citită ca semn al unei depresiuni, îndeosebi când apare ca un nor întunecos care învăluie capul pacientului. Dar moartea este o stare care precede renaşterea, iar distrugerea este premergătoare creaţiei: „întunericul cel mai adânc se lasă chiar înaintea zorilor." în acest caz, culoarea neagră poate fi considerată pozitivă. De asemenea culoarea neagră este considerată drept culoarea care reprezintă lumina Dumnezeiască invizibilă, care vine să lumineze şi să purifice sufletul (aproape de haina preotului şi culoarea copertei Bibliei).

CENUŞIU - culoarea plictiselii şi a bolii, care maschează de obicei emoţii cum sunt teama şi furia.

MARO - de obicei, culoarea Pământului, arată puternică legătură cu planul fizic. Dacă învăluie tălpile şi gambele, poate fi un indiciu că persoana respectivă face multe exerciţii fizice. Uneori, dacă este ştearsă şi difuză, poate fi un semn al lipsei de energie.

VERDE - culoarea care semnifică creşterea. Prezenţa sa în aură arată de obicei că persoana respectivă se găseşte în faza de alegere, de stabilire a atitudinii sale în viaţă sau în raport cu credinţa. Este o culoare pozitivă, care poate să apară când omul, derutat de schimbări interioare radicale, crede că viaţa lui

nu este bine alcătuită. Culoarea verde deschis este un semn al dezvoltării psihice.

ALBASTRU - culoarea creaţiei, a imaginaţiei şi autoexprimării. Asemenea mării şi cerului, al căror simbol este, culoarea albastră exprimă natura feminină sau latura feminină a personalităţii masculine. Albastrul închis este un semn al depresiunii apărute atunci când omul este nevoit să acţioneze după ideile altora, pentru care trebuie să lupte mai mult decât pentru ale sale proprii.

GALBEN - culoarea intelectului, semnifică procesul de trecere de la inconştient la conştient. Galbenul presupune mişcări şi schimbări de toate felurile, îndeosebi cele care duc la purificarea şi dezvoltarea minţii. De cele mai multe ori culoarea se vede ca o aureolă sau un nimb în jurul capului.

PORTOCALIU - culoarea vindecătoare prin excelenţă. Ca şi Soarele pe care îl simbolizează, indică natura masculină sau latura masculină a personalităţii feminine. Când apare în aură, poate să indice că individul respectiv are calităţi puternice de vindecător sau se află într-un proces de creştere fizică ori de autovindecare emoţională.

ROZ - culoarea intuiţiei şi a unor cunoştinţe extinse despre Pământ. Uneori este numită „culoarea intuiţiei planetare".

ROŞU - culoarea emoţiilor şi a pasiunii de a trăi, a sentimentelor puternice, cum ar fi ura, frica sau iubirea. Culoarea roşu aprins şi pur înseamnă perseverenţă şi pasiune.

PURPURIU - culoarea spiritualităţii şi a devotamentului. Oamenii care practică meditaţia sau au sentimente religioase puternice au de obicei această culoare în aura lor.

AURIU - culoarea intuiţiei pure, a curajului psihic şi a autocunoaşterii. Nimburi aurii strălucitoare pot fi văzute adesea deasupra capului misticilor şi persoanelor aflate în starea de extaz. Culoarea aurie este o culoare masculină, reprezentată adesea de Soare. Este totodată culoarea purificării şi vindecării.

ARGINTIU - culoarea feminină a Lunii, cu semnificaţie analoagă culorii aurii, deşi întâlnită mult mai rar. Mult argintiu în aură înseamnă curaj şi înzestrare psihică în ceea ce priveşte telekinezia sau levitaţia. Argintiul este culoarea călătoriilor în astral. Se consideră că între corpul astral şi cel psihic, când sunt separate, legătura se face printr-un fir argintiu.

ALB - dacă este pur e culoarea celui mai înalt nivel spiritual, a purificării şi a iluminării. Unele tipuri de meditaţie, cum ar fi meditaţia transcendentală, pot aduce sau nu iluminarea, dar pot colora aura în alb.

Aurele pot fi citite ca nişte hărţi. Culorile lor apar adesea legate unele de altele. De exemplu, putem vedea culoarea roşu închis în preajma inimii şi o putem interpreta drept furie, care provine din străfundurile unei fiinţe puternic afectate de un traumatism emoţional. Dacă după roşu urmează portocaliu, înseamnă că persoana trăieşte un proces de vindecare a acestui traumatism, portocaliul semnificând vindecarea.

Dacă în aceeaşi aură se observă verdele (culoarea creşterii şi a dezvoltării) îmbinat cu galbenul (culoarea intelectului), aflat în jurul capului, se poate trage concluzia că, vindecându-se, omul descoperă noi căi de gândire şi de modificare a structurii sale mentale anterioare.

Culorile pot să apară în aură fie sub forma unor benzi, stratificate, fie ca nişte pete haotice, fie se pot amesteca într-o masă dezordonată. Oricum ar fi aşezate, foarte rar se poate vedea o aură care să rămână neschimbată, ale cărei culori să nu treacă unele prin altele şi să nu se modifice, reflectând schimbările survenite în starea individului.

Toate atestă variaţiile cele mai mici şi mai delicate survenite în conştiinţă şi în starea mentală, care intervin cu mare rapiditate, de aceea este atât de dificil să se dea o descriere verbală a aurei. Culorile de bază, culorile pure din aură se modifică mult mai încet, în săptămâni, luni sau chiar ani.

Nuanţele sunt citite ca şi culorile şi indică energia persoanei respective. De exemplu, undele care străbat aura pornind de la corpul persoanei către exterior pot să semnifice forţă şi putere asupra altora - este strălucirea pe care o au oamenii deosebit de puternici. Aceste unde pot să semnifice şi absenţa interesului faţă de planul fizic.

CHAKRELE.

Mediumurile citesc culorile şi forma aurei în legătură cu chakrele, care sunt puncte energetice distribuite pe întregul corp astral. În tradiţia hindusă dezvoltarea chakrelor unui individ arată faza dezvoltării sale psihice.

În sanscrită, „chakra" înseamnă „roată" şi yoghinii indieni vizualizează chakrele sub forma unor discuri mici, slab colorate,

de mărimea unei monede. Aşa arată chakrele în cazul persoanelor cu un nivel redus de dezvoltare psihică. Pe măsura dezvoltării conştiinţei de sine a individului, chakrele sale se deschid şi discurile încep să semene cu nişte flori viu colorate.

Deşi considerăm chakrele în raport cu părţile componente ale corpului fizic, ele nu există în acesta în sens determinat.

Chakrele se manifestă în corpul astral. Vorbim despre dispunerea lor pe corpul fizic, pe suprafaţa acestuia, pentru a uşura citirea şi tratamentul bolnavilor. Energia orientată spre o anumită chakră a corpului astral va acţiona în egală măsură şi asupra părţii corespunzătoare a corpului fizic.

Distingem şi operăm cu şapte chakre principale şi patru secundare. Cele şapte centre de energie sunt reunite într-un „canal energetic" care trece prin spatele coloanei vertebrale, paralel cu aceasta. La dorinţă, chakrele pot fi ascunse sau închise, pentru manifestarea sau reţinerea unor capacităţi psihice.

Chakrele vătămate pot fi vizualizate. De asemenea, poate fi dereglată legătura dintre chakre şi canalul energetic. Aceste perturbaţii ale chakrelor sunt provocate în principal de stresul psihic sau de un traumatism. Stresul sau traumatismul sunt produse de fenomene numite „negative"; ele pot fi neutralizate prin evenimente sau senzaţii numite „pozitive".

Tot ce perturbă funcţionarea normală a organismului unui individ poate distruge şi chakrele. De exemplu,

Fig. I

1 Muladhara chakra 2 Swadisthana 3 Manipura 4 Anahata 5Vishudha 6 Ajna 7 Sahasrara rememorarea unui eveniment dureros (care poate fi recreat mental, reconstituit ca o imagine în adevăratul sens al cuvântului) se depune pe chakră, staţionează acolo şi frânează sau blochează fluxul de energie care vine dinspre chakra respectivă.

Perturbaţiile fizice şi psihice pot avea drept cauză astfel de frânări şi adesea vindecătorul depune eforturi mari numai pentru a curăţa sau vindeca aceste chakre (vezi Fig. 1).

1 Prima chakră, sau chakra coccisului, este aşezată la bărbaţi la baza coloanei vertebrale iar la femei între ovare. Este singura chakră aşezată diferit la cele două sexe.

Ea este numită chakra „de bază", iar uneori chakra „de supravieţuire", deoarece este legată de mecanismele organelor

umane care menţin corpul fizic în viaţă. De exemplu, când pe neaşteptate sunteţi în pericol sau într-o situaţie critică, prima chakra se deschide pentru a elibera informaţiile acumulate, care vă sunt necesare pentru a supravieţui sau a ajuta alte persoane să supravieţuiască.

Dacă aţi rămas fără bani sau fără serviciu, proprietarul v-a scos din casă etc, aproape sigur vă aflaţi concentrat în chakra de supravieţuire - prima chakra. Întreaga dumneavoastră atenţie psihică este îndreptată spre menţinerea bazelor vieţii.

2 A doua chakra, sau „chakra splinei", este aşezată imediat sub ombilic. Prin acest centru energetic percepem emoţiile celorlalţi oameni.

Capacitatea psihică de a percepe ceea ce simt ceilalţi oameni se numeşte „clarsensibilitate" (clarsenzitivitate). Numeroşi oameni au această a doua chakra foarte activă şi au acest dar al psihicului, fără a-l folosi. O doză de clarsensibilitate este foarte utilă, deoarece vă permite să fiţi mai sensibili faţă de ceilalţi oameni şi să sesizaţi situaţiile de pericol.

Dar o chakra larg deschisă poate conduce la traumatisme. Iată unul dintre exemplele tipice de comportament al unui om care are a doua chakra larg deschisă: sunteţi bine dispus şi primiţi vizita unui prieten, cu care vreţi să serviţi o cafea şi să staţi de vorbă. Dar prietenul are neplăceri şi este într-o stare depresivă. Vă exprimaţi compasiunea şi înţelegerea, vreţi să-l ajutaţi, îi arătaţi partea bună a situaţiei sale. Prietenul se simte mult mai bine, capătă curaj şi la plecare este mai liniştit şi mai vesel. Dumneavoastră însă simţiţi o apăsare stranie. Fără să ştiţi aţi preluat grijile şi simţămintele prietenului.

Nu vă sfătuim să acţionaţi pentru a dezvolta clarsensibilitatea, deoarece există procedee mai simple şi mai puţin dificile de a deveni medium.

A doua chakră este legată şi de energia sexuală. Este punctul de excitaţie şi recepţie a senzaţiilor sexuale şi un centru important în practica tantra yoga, un tip de meditaţie focalizată pe comuniunea sexuală că mod de a atinge stări superioare de conştiinţă.

3 A treia chakră, dispusă în plexul solar, este punctul de distribuire a energiei în corp. Deşi este aşezată puţin mai sus de ombilic, în „contemplarea ombilicului" se are în vedere tocmai această chakră.

A treia chakră acţionează înlăturând efectele energiei psihice în corp, dezechilibrând din punct de vedere energetic întregul corp, ceea ce creează un haos energetic în individ. Când sunteţi speriat sau nervos, sau dacă sunteţi constipat, simţiţi o contracţie în acest centru.

4 A patra chakră, situată în dreptul inimii, este chakră iubirii, a tandreţii şi compasiunii.

Este chakră comuniunii, care acţionează în cazul iubirii adevărate faţă de sine (este ceva total diferit de narcisism), a iubirii faţă de un alt om, faţă de un grup de oameni sau faţă de toţi şi de toate. Multe tipuri de meditaţie din Orient sunt concentrate asupra deschiderii celei de-a patra chakre.

5 A cincea chakră, aşezată la baza gâtului, este chakră comunicării. Dacă trebuie să spunem ceva şi nu o facem, această chakră se strânge şi se declanşează o boală a gâtului - laringită, hipertiroidie sau amigdalită. Dacă sunteţi foarte sensibili, simţiţi anumite senzaţii neplăcute în cea de a cincea chakră atunci când cineva vă obligă să vorbiţi.

În cazul specialiştilor în citirea aurei şi a vindecătorilor, închiderea parţială sau totală a chakrei Vişudha duce la descifrarea eronată a informaţiilor primite.

Ca şi claraudibilitatea, telepatia în grup este legată de asemenea de cea de a cincea chakră.

Putem spune că a cincea chakră este centrul prin care comunică spiritul său sufletul (care ştie întotdeauna ce vă prieşte) cu mintea sau personalitatea dumneavoastră.

6 A şasea chakră, Ajna, situată în mijlocul frunţii, este numită şi „al treilea ochi". Este chakră care creează imaginile vizuale, ne permite să vedem aura şi decodifică informaţiile psi.

Capacitatea de a crea imagini vizuale se numeşte „clarviziune" şi este folosită adesea de cea mai mare parte a cititorilor de aură. Un simptom că a şasea chakră este închisă poate fi durerea de cap.

Acest centru ne permite să ştim când alte persoane se gândesc la noi. Este o formă de telepatie. Când cineva îndreaptă către noi un flux puternic de energie pentru a afla la ce ne gândim sau pentru că se gândeşte la noi, persoana „pătrunde în mintea noastră". Putem percepe aceasta ca pe o durere surdă de cap, sau doar ca pe o apăsare între sprâncene.

Multe tradiţii mistice consideră deschiderea celui de-al treilea ochi ca un eveniment deosebit, deoarece reprezintă conştientizarea şi iluminarea spirituală. Pentru a deveni medium nu este obligatoriu să dezvoltăm acest centru.

7Cea de-a şaptea chakră, „chakră superioară", este aşezată în creştetul capului (chakră parietală). Este chakră cunoaşterii sau a intuiţiei pure. Când un medium intră în transă, el lasă să pătrundă energia cosmică în corp, orientând-o spre ceilalţi centri. Energia cosmică este legată nemijlocit de energia Pământului.

Întrebuinţarea cu precizie a celor două forme de energie şi contopirea lor conferă vindecătorului o anumită sensibilitate psihică, favorizând de asemenea evoluţia acestuia şi transformându-l într-un „canal luminos", atât în timpul citirii simptomelor bolii, cât şi pe durata vindecării.

Când a şaptea chakră este deschisă şi dezvoltată corespunzător, cel mai mare dar al omului este intuiţia care ajunge până la clarviziune.

Prin meditaţia asupra acestei chakre misticii ating starea de linişte totală şi de conştiinţă cosmică. În această stare perfectă nu este nevoie de nici un fel de efort orientat spre dezvoltarea şi folosirea capacităţilor psihice deoarece, privind din interiorul său, fiecare poate să primească informaţiile de care are nevoie, fără a pune întrebări şi fără a întâmpina piedici.

A şaptea chakră este de asemenea chakra folosită de mediumuri în spiritism, atunci când acestea îşi părăsesc trupul şi permit spiritelor să vorbească prin ei. Transa în care intră mediumul este un fenomen foarte complex şi poate să reprezinte pericole pentru cei nepregătiţi.

Datorită complexităţii sale, această transă nu poate fi învăţată din cărţi. Ea se poate studia numai sub conducerea nemijlocită şi observaţia atentă a unui medium sau profesor care are multă experienţă în atingerea stării de transă.

Mai există şi alte chakre secundare în palmele imunilor şi pe tălpile picioarelor.

Chakrele din tălpi ajută la menţinerea legăturii omului cu Pământul, realizând echilibrul vital între energia pământeană şi energia cosmică primite prin a şaptea chakră. Închiderea chakrelor din tălpi provoacă adesea răcirea picioarelor şi, limitând cantitatea de energie terestră pătrunsă în organism,

poate face omul să se simtă nesigur, debusolat sau să se comporte de parcă n-ar fi în toate minţile.

Unele persoane cu aptitudini de medium, când intră în transă, caută să-şi desprindă complet tălpile de pe Pământ, pentru a reduce la minimum contactul cu planul material, începătorii care doresc să devină medium sunt sfătuiţi să parcurgă pe jos zilnic 3-4 kilometri, pentru a-şi focaliza atenţia psihică asupra chakrelor din tălpi şi a le deschide.

Chakrele mâinilor sunt sediul energiei creatoare. Ele sunt aşezate în punctul central dintre degetul mare şi arătător. Aceste chakre intră în acţiune când înfăptuim sau meşterim ceva: mulţi vindecători îşi folosesc mâinile pentru primirea şi transmiterea energiei şi informaţiilor necesare vindecării.

Există şi alte posibilităţi de citire a stării organismelor, dar aura şi chakrele sunt aproape totdeauna obiectivele cele mai importante.

LEGĂTURA RECIPROCĂ VINDECĂTOR-PACIENT.

După cum vă puteţi imagina, legătura reciprocă dintre vindecătorul care examinează şi pacientul examinat este unică şi adesea foarte strânsă. Dacă eu vin la dumneavoastră să mă vindec şi îmi dau acordul să aflaţi despre mine lucruri pe care le ascund cu multă grijă de prietenii cei mai apropiaţi, sau chiar faţă de mine, îmi dau de asemenea acordul pentru folosirea energiei noastre reunite ca să provocăm schimbări în interiorul corpului meu, posibil şi în afara limitelor lui.

Dacă mă dau pe mâinile dumneavoastră, am convingerea că veţi face tot ceea ce trebuie făcut şi cât se poate de calificat. Am convingerea şi că nu veţi folosi informaţiile pe care le-aţi primit de la mine în dauna mea sau a oricărei alte persoane. Am convingerea că dacă nu ştiţi răspunsul la unele dintre problemele mele, mi-o veţi spune direct şi nu vă veţi preface din orgoliu că puteţi vindeca, de exemplu, cancerul, atunci când vă stă în puteri doar vindecarea durerilor de cap. Am convingerea că nu mă veţi minţi nici din greşeală, nici în mod conştient. Şi ştiu că tot ce faceţi faceţi cu sufletul curat.

În cazul în care dumneavoastră, ca vindecător, credeţi că este admisibil să comiteţi fapte lipsite de etică, acum este momentul cel mai potrivit să întrerupeţi lectura acestei cărţi şi să vă ocupaţi de cu totul altceva, mai puţin împovărător. Tehnica vindecării nu este prea complicată, dar pentru a fi

vindecător este nevoie de ceva mult mai serios decât deprinderile tehnice sau sensibilitatea la stări psihice.

KARMA ŞI ETICĂ.

Karma este o amintire inconştientă - cunoaştere, ataşament, relaţii nefinalizate, dorinţe nerealizate şi alte cicluri neîncheiate. În limba sanscrită acest cuvânt înseamnă faptă şi acţiune. Dicţionarul Webster defineşte karma ca pe un termen budist sau hinduist care înseamnă „totalitatea acţiunilor umane într-una dintre stările fericite de existenţă, care este considerată definitorie în soartă omului în cadrul vieţilor următoare, altfel spus destin, soartă". Să acţionezi pe baza celor mai profunde amintiri şi sentimente acumulate în memorie din vieţile anterioare înseamnă să acţionezi conform propriei karme. „A fi fericit de existenţi?' nu înseamnă în mod obligatoriu vieţi sau întrupări încununate de succes, aceasta înseamnă şi momente fericite ale prezentului. Când pronunţaţi „Acum", acest moment al prezentului nu mai există, el devine trecut şi se duce pentru totdeauna.

Timpul este un sistem de măsură inventat de fiinţele umane pentru a se simţi mai bine şi a fixa în conştiinţă viaţa fizică proprie. Dar în activitatea superioară desfăşurată de vindecător, timpul ne va ajuta să ne dăm seama că el poate să nu existe, că în locul lui există un lanţ nesfârşit de momente „Acum". Aceasta a avut în vedere filosoful grec Heraclit în sec. V î. e. n, când afirmă: „în acelaşi râu nu se poate intra de două ori."

Timpul interacţionează cu karma: orice aţi fi făcut până în această clipă este ceea ce sunteţi chiar în clipa respectivă. Vechiul precept care ne sfătuia să trăim fiecare clipă de parcă ar fi ultima nu înseamnă defel că trebuie să plecăm cu trăsura până în iad să ne desfătăm! El înseamnă, pur şi simplu, că trebuie să fim gata să răspundem, fiecare pentru sine - fie în faţa conducătorilor noştri spirituali, fie în faţa lui Dumnezeu.

Comportamentul lipsit de etică afectează karma şi ne este mult mai greu să pătrundem în fiecare „Acum" fericiţi, liberi şi neîmpovăraţi de datorii psihice.

Dacă totalitatea faptelor dumneavoastră în acest moment, în această anume stare de existenţă superioară, vă determină soartă pentru momentul următor, cunoaşterea acestui fapt vă ajută să vă comportaţi în momentul acesta. Când faptele

dumneavoastră vin în contradicţie cu etică, vă complicaţi munca de vindecător, care se va dovedi prea puţin eficientă, deoarece vă tulburaţi conştiinţa. Astfel vă complicaţi viaţa şi mergeţi pe un drum greşit.

Vindecarea oferă posibilităţi nebănuite pentru o comportare etică pe tot parcursul vieţii, atunci când acordaţi ajutor altor oameni.

A fi etic nu înseamnă că trebuie să procedaţi totdeauna aşa cum vă şopteşte „instanţa" dumneavoastră interioară. Uneori, ea vă poate dicta fapte contrare eticii. Sunteţi un suflet supus judecăţii. Constituiţi o parte a întregului, sunteţi esenţa propriei fiinţe. Atunci când vă aflaţi în starea de comuniune, cunoaşterea se află în dumneavoastră în toate detaliile vieţii cotidiene.

CE ESTE VINDECAREA PSIHICĂ?

Se naşte întrebarea: cine realizează vindecarea de fapt, dumneavoastră ca vindecător sau omul pe care îl vindecaţi? Ce se poate spune despre „spiritele vindecătoare" sau despre „mentorii vindecători", despre care poate aţi auzit? Dacă vindecarea nu o realizaţi dumneavoastră, ce însemnătate mai are comportamentul conform normelor eticii? Neconformându-vă eticii, puteţi provoca un mare rău ca vindecător?

Pornind de la premisa că vindecarea vine dintr-o stare în care totul este un întreg, în realitate nimeni nu realizează vindecarea, ci această se produce în condiţiile unei coordonări de forţe care face ca o stare de existenţă să poată fi schimbată cu alta.

Când pacientul se află în stare de comuniune cu vindecătorul, acesta din urmă focalizează energiile asupra unui rezultat unic şi dorit de amândoi - vindecarea pacientului. Când are loc schimbarea stării se produce vindecarea.

Această mobilizare a forţelor cosmice aminteşte mult de meditaţia sau rugăciunea orientală.

În realitate este chiar o rugăciune în care nu avem decât o credinţă, a cărei forţă este capabilă să urnească munţii. Vindecarea este un proces în cadrul căruia vindecătorul intră în acord cu armonia energiilor cosmice, (pe care, dacă doriţi, o puteţi considera Dumnezeu) şi prin aceasta se transformă într-un canal prin care poate circula această energie.

Tehnica prezentată în această carte este destinată să ajute vindecătorilor începători să atingă această stare de comuniune cu pacientul şi Cosmosul şi să acţioneze în armonie.

Energia transmisă în timpul procesului de vindecare psihică este uneori mare şi este evident că, folosită incorect, poate distruge echilibrul. Au existat fapte atestate de însemnările unor vindecători, care au făcut rău, utilizându-şi deprinderile. Vina o poartă şi câţiva vraci ai unor triburi primitive şi cei care sunt adepţii magiei „negre". Noi însă vom deveni vindecători mai degrabă în folosul celorlalţi.

Deprinderile viitorului vindecător se vor dezvolta în funcţie de durata de menţinere a acestei stări de comuniune.

Pentru că am considerat ca punct de plecare în activitatea noastră afirmaţia că tot ce se petrece reprezintă o parte din evoluţia armoniei cosmice, chiar dacă nu conştientizăm totdeauna, este un sens anume în faptul că nu poţi face nici un fel de rău atunci când eşti vindecător.

În fine, ca vindecător, sunteţi pe deplin responsabil de toate trăirile proprii, la fel cum toţi ceilalţi sunt responsabili în ultimă instanţă de propriile lor trăiri. Ca vindecător nu puteţi să faceţi nimic unei alte persoane fără voia acesteia. Puteţi doar să ajutaţi oamenii să facă ceea ce aveau de gând, într-un fel sau altul. Dacă un organism nu doreşte să fie vindecat, nu veţi putea face nimic pentru a-l ajuta. Iată de ce toţi marii vindecători au avut şi pacienţi pe care nu i-au putut trata.

Când intraţi în armonie cu un pacient, comunicarea la nivel spiritual cu acesta vă poate arăta că în momentul respectiv această persoană nu doreşte să fie vindecată de dumneavoastră. Poate, conform karmei sale, el trebuie să vă întâlnească şi să primească un sfat despre boala să. Sau dimpotrivă, soarta lui este să fie prins prin legături karmice de un alt vindecător şi să se trateze, în mod obligatoriu, la celălalt. Legile universale ne arată că lucrurile sunt aşa cum sunt, nu cum vrem noi să le vedem.

În acest caz vă puteţi pune întrebarea: care este diferenţa dacă voi fi sau nu vindecător, dacă voi proceda etic sau nu şi îmi voi folosi capacităţile pentru a face bine sau rău?

Probabil este greu de înţeles şi este şi mai greu de acceptat, dar nu există nici un fel de diferenţă. Cum am mai

spus, devenind vindecător, nu veţi deveni nici mai bun, nici mai fericit.

Veţi deveni vindecător ca să fiţi vindecător, pentru că aceasta se află în interiorul dumneavoastră şi nu din alte motive. Dacă veţi începe să credeţi că ştiţi în ce constă binele pentru celălalt, aceasta o să vă complice munca şi o să vă producă numai insatisfacţii.

Ca vindecător, nu veţi putea niciodată să impuneţi altuia ideile dumneavoastră, dar dacă îl veţi ajuta să-şi înţeleagă viaţa şi ideile proprii, el va putea fi interesat de ale dumneavoastră.

Cu orice risc, trebuie să stabilim un adevăr incontestabil: viaţa fiecărui om este propria lui viaţă. Orice am descoperi, pe măsură ce avansăm pe drumul vieţii, de la naştere către moarte, este ceea ce am creat. Un mare psiholog spunea: „Eu nu exist în această lume ca să-ţi îndreptăţesc aşteptările. Iar tu nu trăieşti ca să mi le îndreptăţeşti pe ale mele." Vom merge ceva mai departe şi vom formula puţin diferit: nu mă aflu aici ca să fac ceva pentru tine, iar tu nu te afli aici ca să faci ceva pentru mine.

Existenţa în comuniune este o realitate pe care o constatăm dedesubtul dramelor şi agitaţiei vieţii noastre cotidiene. Totdeauna suntem în comuniune, deşi sesizăm aceasta doar întâmplător. Aceasta înseamnă că EU sunt TU, iar TU eşti EU. Poate că aceasta sună ca o formulă mistică, dar este un adevăr care devine evident, dacă trăim măcar o singură dată comuniunea cu un altul sau cu toţi ceilalţi. Scopul lucrării de faţă este de a vă orienta spre trăirea acestei stări.

Coleridge recomanda să se practice „dorinţa de a stopa necredinţa" pentru a percepe realitatea ascunsă dincolo de fanteziile cele mai evidente. Pentru a fi vindecător, trebuie să învăţaţi să vă stopaţi necredinţa şi să realizaţi ce vă propuneţi. Chiar dacă nu veţi reuşi, nu aveţi a pierde mai mult decât câteva ore necesare lecturii şi exerciţiilor practice, dar puteţi obţine o anumită experienţă în domeniul psihicului, în majoritatea lor, exerciţiile prezentate în această carte nu sunt complicate. Doriţi-vă stoparea necredinţei şi veţi vedea ce se întâmplă.

Sunt necesare aici unele avertismente şi invitaţii.

Ca vindecător să nu vă imaginaţi niciodată că sunteţi cu adevărat medic, până când nu veţi reuni cunoştinţele expuse în

această carte cu absolvirea unei facultăţi de medicină. Vindecătorul operează cu forţele cosmice, imense şi atotputernice şi atrage adesea rezultate palpabile. El poate vindeca şi boli pentru care medicina clasică nu a găsit remedii, dar rezultatele obţinute pot fi şi total diferite de cele scontate, când acţionează contrar sorţii. Forţele cu care operează vindecătorii pot fi percepute şi controlate la unele nivele de existenţă. La altele, nu se supun controlului.

Vindecătorul poate să cunoască eşecul, uneori poate să nu aibă dreptate, poate chiar să fie pedepsit pentru modul pe care îl practică.

Corpul fizic este un mecanism complex. Când o parte a unui mecanism se defectează, pentru reparaţii trebuie să chemăm un mecanic calificat - în cazul nostru, medicul. Dacă vine la dumneavoastră un om bolnav de cancer, aplicaţi-l orice procedeu psihic posibil, dar obligaţi-l să se adreseze şi unui medic specialist.

Vindecaţi printr-un singur procedeu, prin care vă puteţi pune în valoare capacităţile psihice. Dezvoltându-vă capacităţile de vindecător - cale de întoarcere nu mai există. EU-l tinde spre cunoaşterea spirituală. De reţinut: tot ceea ce faceţi există deja într-un alt plan. Aceasta vă eliberează şi vă permite să faceţi şi altceva, căci a fi vindecător nu este mai important decât a fi medic sau inginer.

Fiţi deschis la toate posibilităţile, folosiţi-vă capacităţile în folosul propriei creşteri, lăsaţi orgoliul, nu sunteţi acum mai buni decât ceilalţi sau mai buni decât înainte.

Devenind vindecători, faceţi un pas mare pe drumul spinos şi plin de aventuri pe care puteţi merge slujind pe ceilalţi. Aceasta trebuie să vă îndemne în permanenţă să vă descoperiţi tot mai mult în interiorul dumneavoastră noi şi noi capacităţi, cu care aţi fost înzestrat de la naştere, ca orice fiinţă umană.

Pentru a deveni vindecători, nu vi se cere mai mult decât să doriţi să fiţi dumneavoastră înşivă.

CAPITOLUL II.

Procedee de vindecare.

Energia psihică este o forţă puternică. Dar este o sabie cu două tăişuri. Nu trebuie să o transformăm într-o sperietoare sau în ceva tainic. Există nenumărate sisteme şi metode de folosire a energiilor psihice în realitate, oricine practică vindecarea se

bazează în final pe un sistem care este totalitatea creaţiilor sale proprii. Cei care se pregătesc să devină vindecători pornesc prin a studia. Ca în orice domeniu al artei sau ştiinţei, este mult mai simplu şi mai eficient să-ţi găseşti drumul propriu după ce ţi-ai însuşit deprinderile practice şi bazele teoretice existente.

În acest capitol sunt prezentate principalele etape ale procedeelor de vindecare prin comunicare vizuală sau la distanţă. Vom vorbi de asemenea despre vindecarea cu ajutorul spiritelor conducătoare şi despre chirurgia mediumistică.

ENERGIA.

Pentru a simplifica efectuarea exerciţiilor, este necesară însuşirea în prealabil a terminologiei de specialitate.

Pentru început vom spune câte ceva despre energie. Prin energie înţelegem ceea ce chinezii denumesc „Qui" iar indienii „prana". Folosind terminologia simplă din zilele noastre, putem considera energia ca o „vibraţie" - fie bună, fie rea sau de altă natură. Energia este acea forţă magică invizibilă care umple Cosmosul, pentru exprimarea căreia fiecare limbă are un termen propriu şi pe care nimeni încă nu a putut să o explice.

Vorbind despre energie, facem distincţie între „energia terestră", „energia cosmică", „energia vindecătoare" etc. Denumirile definesc diferite subcategorii de energii. Unul dintre principiile noastre, care este şi un principiu susţinut de teoriile foarte avansate ale multor fizicieni, este acela care susţine că în Univers totul este făcut din energie, ea rămânând mereu aceeaşi forţă, chiar dacă are forme diferite de manifestare. De exemplu, o energie oarecare ia forma unei bucăţi de lemn, iar o alta ia forma unui cotlet.

Ambele forme pot suferi o transmutaţie - pot fi schimbate printr-un proces de oxidare. Când ardeţi o bucată de lemn, energia acesteia se transformă în căldură, fum, cenuşă; când mâncaţi cotletul, energia acestuia ia forma dumneavoastră.

ÎMPĂMÂNTAREA.

Împământarea este un proces simplu şi deosebit de eficient, căci asigură stabilirea sau menţinerea contactului cu energia terestră. Ea este foarte importantă în toate formele de meditaţie sau în activitatea de medium, ca un mijloc ce ne menţine fiinţa în contact permanent cu trupul, căci nivelele psihice pot fi controlate numai dintr-un loc aflat într-o tainică legătură cu Pământul. De-a lungul întregii noastre activităţi,

numai într-un singur caz vom renunţa la împământare şi anume în cazul levitaţiei.

Pentru a ne împământa, este de dorit să stăm pe un scaun cu spătar drept şi cu tălpile pe podea. Mâinile şi picioarele nu se încrucişează, aşezăm mâinile pe coapse cu palmele în sus. Închidem ochii, ne relaxăm şi ne eliberăm mintea de gânduri (vezi Fig. 2).

Acum ne imaginăm un ţăruş sau un cordon, un cablu sau ceva asemănător prin care trece energia din prima chakră şi ne leagă de miezul Pământului. Chiar dacă locuiţi la etajul zece al unui bloc, vă imaginaţi că acest conductor de energie străbate toate etajele, prin locuinţele vecinilor şi prin toate planşeele, indiferent dacă sunt confecţionate din oţel, beton şi sticlă. Nimic nu poate stăvili energia psihică.

Repetaţi acest exerciţiu până când veţi fi foarte familiarizat cu el. Ţăruşul dumneavoastră de împământare vă conferă siguranţa că sunteţi bine legat de Pământul-mamă şi corpul dumneavoastră se află în siguranţă din punct de vedere fizic, fiind mai bine pregătit pentru a primi noua energie psihică pe care o subordonaţi. Nu vă neliniştiţi că această operaţiune o să vă răpească mult timp. Împământarea este un mijloc atât de preţios în arta vindecării, încât merită timpul consumat.

Împământare.

IMAGINI VIZUALE

„Producerea imaginii vizuale" semnifică crearea unei reprezentări psihice. Este una dintre cele mai importante tehnici folosite în arta vindecării. Timp de mai multe secole această capacitate era mult solicitată doar de diferite şcoli consacrate misticismului oriental, dar în prezent este folosită de aproape toate şcolile care-şi propun ridicarea nivelului de conştiinţă. Pentru a deveni medium sau vindecător nu este necesar să vedem imagini clare. În timp ce unii creează cu uşurinţă adevărate tablouri, alţii nu pot obţine niciodată o reprezentare clară.

Majoritatea oamenilor îşi formează mai uşor imaginile vizuale după o oarecare practică. Dacă reuşiţi să vă canalizaţi într-o singură direcţie întreaga energie psihică, concentrându-vă asupra reprezentării mentale, veţi transforma cu uşurinţă această reprezentare în realitatea fizică a vindecării.

Când lucraţi ca vindecător, trebuie să vă aflaţi de obicei într-o uşoară transă. Cel puţin până când vă instruiţi, aceasta vă va fi de ajutor pentru a nu fi distras de altceva. Decuplaţi telefonul. Nu trebuie să ascultaţi radioul în timp ce efectuaţi acţiuni de vindecare. Nu fumaţi şi nu mestecaţi gumă. Transformaţi-vă într-o cale pură prin forţele proprii. Şi nu vă grăbiţi. Relaxaţi-vă, convingeţi-vă că finalizaţi fiecare etapă a căii pe care o urmaţi şi bucuraţi-vă descoperind uimitorul dar al naturii.

PROCEDEE SIMPLE DE VINDECARE

1 Aşezaţi un prieten pe un scaun cu spătarul drept. Tălpile vor fi lipite de podea. Această poziţie permite energiei să circule liber prin chakrele sale. Pe genunchi nu trebuie să aibă nici un obiect. Mâinile se aşează pe genunchi, cu palmele în sus. Această poziţie este deschisă şi creează posibilitatea percepţiei energiilor. Persoana care stă pe scaun poate ţine ochii închişi sau deschişi (cum doreşte), dar nu trebuie să mediteze sau să intre în transă.

2 închideţi ochii, relaxaţi-vă pe cât posibil, eliberaţi-vă mintea de griji şi îndreptaţi-vă atenţia către prietenul dumneavoastră, pacientul.

3 împământaţi-vă mai întâi pe dumneavoastră, apoi pe pacient. În cazul acestuia, împământarea se realizează în acelaşi fel, imaginându-vă legătura care porneşte de la prima chakră a acestuia către centrul Pământului. Să nu vă miraţi dacă împământarea va arăta altfel decât a dumneavoastră. Acum operaţi cu energia acestuia, care poate lua alte forme decât energia dumneavoastră.

4 După ce aţi încheiat primele trei etape, sunteţi gata să începeţi vindecarea propriu-zisă. Puteţi deschide ochii dacă sunteţi obişnuiţi să lucraţi în acest fel, sau puteţi lucra cu ochii închişi.

Staţi în picioare lângă prietenul dumneavoastră percepându-vă aura, ţinând mâinile deasupra capului său, cu palmele în jos, la o distanţă de 2-3 cm. Veţi simţi o căldură puternică, o senzaţie de prea-plin sau uşoare înţepături. Când vedeţi sau sesizaţi aura, începeţi să coborâţi uşor mâinile, alunecând dinspre cap de-a lungul gâtului, umerilor, braţelor, trunchiului, picioarelor, ajungând la tălpi. Purtaţi palmele de-a

lungul întregii aure pentru a compara senzaţiile şi imaginile care vă vin în minte.

Urmăriţi cu atenţie ce se petrece în corpul şi mintea dumneavoastră în timp ce efectuaţi această operaţiune şi învăţaţi să distingeţi propriile reacţii de reflectarea fenomenelor interioare ale pacientului dumneavoastră. Nu există o tehnică specială care să ajute la însuşirea acestei metode. Pe măsură ce căpătaţi experienţă, veţi învăţa să vă bazaţi pe simţămintele proprii, care vă vor sugera cum să procedaţi. Priceperea de a face aceste comparaţii este în sine un proces mediumistic. Veţi învăţa să faceţi distincţia între intuiţie şi gânduri, să vă bazaţi pe intuiţie folosind gândirea ca sursă de informaţii.

Plimbând palmele de-a lungul aurei pacientului, îndreptaţi-vă atenţia spre acea parte a corpului său în care acesta crede sau ştie că se află o durere sau o boală.

5 Dacă în anumite regiuni ale corpului pacientului aveţi senzaţia de rece, sau încercând să palpaţi energetic nu se produc nici un fel de senzaţii în palmele dumneavoastră, înseamnă că în acele zone energia nu circulă cum trebuie. Adesea, fenomenul apare în porţiunea de la genunchi în jos a picioarelor, deoarece oamenii nu se îngrijesc suficient de întreţinerea propriului corp.

Pentru a corecta fluxul energetic, creaţi imaginea mentală a unei lumini portocalii, care se scurge din palmele dumneavoastră către aceste zone reci. Trebuie să ţineţi minte că lumina portocalie este încărcată de proprietăţi curative. În plus, culoarea portocalie este caldă ca Soarele.

Energia care se scurge din palmele dumneavoastră nu vă aparţine. Aceasta este o formă a energiei cosmice neutre. Este foarte importantă această distincţie. Nu există două corpuri formate din una şi aceeaşi formă de energie, aşa cum nu există doi oameni absolut identici. Fiecare corp poate funcţiona normal doar la nivelul de energie propriu. Dacă donaţi o parte din energia dumneavoastră unei persoane oarecare în timpul vindecării, aceasta nu va face decât să-l polueze organismul, slăbindu-vă pe dumneavoastră.

Dacă veţi folosi pentru vindecare energia cosmică, aceasta va fi curată şi clară, neinfluenţată de problemele şi emoţiile dumneavoastră. Când o transferaţi din mâinile dumneavoastră în corpul pacientului, aceasta devine deja

energia lui. Procesul seamănă întrucâtva cu transfuzia de sânge, doar că este mult mai simplu. Pentru a folosi energia cosmică şi nu pe cea proprie trebuie doar să dorim aceasta.

În capitolul „Autovindecarea" vă voi propune câteva metode, pe care le veţi putea folosi în acest scop.

Multe persoane cu calităţi de medium formează imagini vizuale cu energie colorată, care variază în funcţie de intensitatea energiei transmise. În unele cazuri doriţi să fiţi prudenţi în folosirea energiei colorate, pe când în altele doriţi să fiţi puternic, chiar despotic.

6 Dacă simţiţi unele porţiuni din aură pacientului foarte fierbinţi sau dense, înseamnă că în aceste zone cantitatea de energie este excedentară, acumulându-se într-un loc deoarece un alt sector al aurei este blocat.

Pentru a înlătura blocajul există două metode:

A) Vă imaginaţi că mâinile dumneavoastră împing această energie densă ca pe o pastă fierbinte către zonele mai reci, echilibrând astfel temperatura în întreaga aură.

B) Vă imaginaţi că evacuaţi din aură căldura în exces, care se va contopi în oceanul de energie cosmică.

Oricare dintre metode o veţi alege, trebuie să vă obişnuiţi corpul cu acest exerciţiu. Vă veţi cufunda cu adevărat mâinile în aura pacientului şi îi veţi distribui energia. Veţi orienta cu adevărat această energie acolo unde este nevoie de ea. La început puteţi întâmpina anumite dificultăţi, puteţi fi jenat, dar trebuie să perseveraţi şi veţi obţine rezultate palpabile în această activitate.

7 Etapele 5 şi 6 pot fi parcurse în două minute sau o jumătate de oră. Le veţi consacra atât timp cât este necesar. Când veţi încheia aceste etape, creaţi-vă imaginea vizuală a unui flux de energie curat şi clar, de culoare aurie, care izvorăşte din palmele dumneavoastră şi scaldă întregul corp al pacientului. Neteziţi aura pe întreaga suprafaţă, din creştet până în tălpi.

8 Dacă pacientul a stat cu ochii închişi, îl veţi determina să-l deschidă. Apoi, câteva minute, să stea cu palmele strâns unite, încrucişându-şi degetele. Împreunarea mâinilor împiedică pierderea energiei din corp prin chakre, iar cele câteva minute de linişte îi vor permite pacientului să se adune în cel mai adevărat sens al cuvântului. E posibil ca după o echilibrare

energetică pacientul să se simtă puţin obosit. După o singură şedinţă de acest fel unii pacienţi se pot simţi timp de două sau trei zile mai rău decât s-au simţit până au venit la dumneavoastră. Este foarte bine să-l preveniţi, fiindcă energiile vor lucra altfel iar vindecarea va sosi în cel mai scurt timp. E bine ca întreg tratamentul să fie efectuat de acelaşi vindecător.

În timp ce pacientul stă liniştit pe scaun, realizaţi imaginea mentală a unui magnet. Acest magnet trebuie să aducă înapoi acea parte din energia proprie pe care poate că aţi transferat-o pacientului în procesul vindecării. Ţineţi minte că nimeni altul în afara dumneavoastră nu se poate folosi de energia care vă aparţine.

Reluaţi acelaşi procedeu în sens invers - înapoiaţi prietenului cantitatea de energie ce-l aparţine, pe care eventual i-aţi luat-o în timpul vindecării. Acest procedeu cu magnetul vă readuce în starea de calm şi puritate de la începutul procesului vindecării, intensificând eficacitatea procesului. Nu trebuie să uitaţi niciodată aceasta, pentru că nu vă permiteţi să o risipiţi: vă puteţi scădea din potenţialul energetic, îmbolnăvindu-vă.

Risipă este inutilă, deoarece prietenul nu se poate folosi de energia dumneavoastră, nici dumneavoastră de a lui. Dacă sunteţi un medium hipersensibil trebuie să fiţi prudent, pentru că o dată cu energia primită de la pacient puteţi prelua maladia acestuia.

Pentru unii vindecători este firesc să ia asupra lor problemele celorlalţi. Dacă un astfel de vindecător îngrijeşte o fractură a membrului inferior, probabil va şchiopăta o zi sau două, alungând boala pacientului din propriul trup.

9 Excesul de energie extras din corpul pacientului în timpul vindecării trebuie returnat energiei cosmice inofensive, neutre. Unii vindecători se spală pe mâini după fiecare şedinţă pentru a se elibera de vibraţiile nocive pe care ar fi putut să le preia de la bolnavi. Alţii îşi scutură doar mâinile, în timpul şedinţelor, pentru a se elibera de surplusul de energie. Trebuie să procedaţi cum credeţi că este mai bine.

Multe persoane consideră o şedinţă de lucru a unui medium un ritual vrăjitoresc. Aceste persoane pot fi înspăimântate de procedură, de aspectele sale tainice. Este bine să vorbiţi cu ele, să glumiţi, ajutându-le să se relaxeze. Atât

pentru dumneavoastră, cât şi pentru pacienţi, este indicat să terminaţi şedinţele într-o notă de optimism.

Dacă veţi reuşi să nu fiţi excesiv de sobru (ceea ce nu înseamnă că trebuie să aveţi o atitudine neserioasă faţă de activitatea dumneavoastră de medium), îi veţi ajuta pe prietenii şi pacienţii dumneavoastră să-şi depăşească teama, crisparea, reacţiile alergice, părerile inadecvate despre propria lor persoană.

10 La terminarea şedinţei rugaţi pacientul să facă o aplecare bruscă în faţă, cât se poate de jos, tinzând să atingă podeaua cu palmele, apoi să se ridice întinzându-se. Procedaţi şi dumneavoastră la fel. Aplecarea înainte cu capul în jos ajută la evacuarea surplusului de energie prin a şaptea chakră aflată în creştet şi va face să vă simţiţi din nou corpul „fizic şi real".

VINDECĂRI PRIN CREAREA IMAGINILOR MENTALE.

Iată un exerciţiu de creare a imaginilor mentale, la care pot participa activ atât pacientul, cât şi vindecătorul.

1Efectuaţi etapele l-3 ale subcapitolului precedent, „Procedee simple de vindecare". Este util, dar nu obligatoriu, să efectuaţi toate etapele acestui subcapitol până la punctul 7 inclusiv, pentru că pacientul dumneavoastră să se purifice temeinic şi să devină mai receptiv la operaţiile ulterioare.

2 Solicitaţi pacientului să creeze la nivel mental tabloul zonei afectate a corpului său. Dacă acţionaţi asupra stării sale generale şi nu în mod deosebit asupra unei părţi a corpului, veţi solicita pacientului să redea aşa cum îşi închipuie imaginea stării sale generale sau aspectul său exterior. Apoi îi solicitaţi să destrame această imagine, făcând-o să dispară lent. Procesul de creare şi destrămare a acestei reprezentări va permite pacientului să elimine părţile negative din această imagine.

3 Cereţi pacientului să creeze o nouă imagine mentală a zonei afectate sau a întregului corp, aşa cum ar arăta în cazul unei sănătăţi absolute. Rugaţi-l să se concentreze asupra acestei situaţii în timp ce îi aplicaţi tratamentul.

4Acum creaţi-vă mental imaginea care trebuie să reprezinte aspectul pacientului în întregime sau al porţiunii afectate, în cazul unei sănătăţi perfecte. Când imaginea va fi completă, începeţi să acţionaţi asupra aurei pacientului. Dacă lucraţi pentru înlăturarea unei dureri de cap, ţineţi mâinile deasupra capului pacientului; dacă trebuie eliminate durerile

abdominale, ţineţi mâinile deasupra abdomenului pacientului etc.

Veţi acţiona asupra aurei din zona afectată până în momentul în care veţi simţi că procesul s-a încheiat. Destrămaţi imaginea făcând-o să dispară lent, apoi solicitaţi pacientului să procedeze la fel cu imaginea alcătuită de el.

5 Imaginaţi-vă acum o energie aurie luminoasă, care circulă prin ambele corpuri, pacient şi vindecător.

6 încheiaţi procedurile şi vindecarea efectuând etapele 9 şi 10 din subcapitolul „Procedee simple de vindecare".

TRATAMENTE LA DISTANŢA.

Vindecarea la distanţă se poate face prin transmiterea energiei către o altă persoană care nu se află alături de noi. De exemplu, la 6 dimineaţa puteţi trimite unchiului dumneavoastră care locuieşte foarte departe un fascicul de energie luminoasă de culoare portocalie, care să-l vindece genunchiul bolnav, după ce în prealabil l-aţi anunţat ce aveţi de gând. Energia psihică poate fi transmisă şi fără a preveni destinatarul asupra intenţiilor dumneavoastră. Acest al doilea caz generează o problemă importantă de ordin etic: este oare cinstit să acţionăm astfel asupra unui om care nu ştie nimic despre toate acestea şi nu şi-a dat acordul? De regulă, răspundem „nu".

Este greşit să procedăm astfel, deoarece nici un om nu poate primi energie psihică de la un altul dacă aceasta nu este coordonată cu el la nivelul existenţei sale. Boala, ca şi sănătatea, constituie o problemă de opţiune individuală. Este bun obiceiul persoanelor-medium care-şi perfecţionează permanent tehnica asupra propriei persoane.

Majoritatea oamenilor consideră că nu ar fi o atitudine tocmai prietenească dacă în secret s-ar apuca să mute mobila din casele prietenilor numai pentru că nu corespunde gustului lor. La fel de lipsit de tact ar fi să transmiţi energie în corpul altei persoane fără acordul acesteia.

Mulţi începători în domeniul vindecării psihice sunt tentaţi să acţioneze asupra a tot ce le iese în cale: plante, animale, autobuze, persoane cu aspect bolnăvicios. Dar acest gen de acţiuni nu constituie altceva decât amestec în viaţa altcuiva. Vindecătorul respectiv procedează astfel pentru propria sa distracţie şi nu pentru binele celorlalţi.

Dacă cineva este bolnav, aceasta este problema lui personală. Dacă omul vi se adresează solicitând vindecarea, atunci devine şi problema dumneavoastră. Totul este foarte simplu. Nu puteţi face bine cuiva împotriva voinţei sale, deoarece astfel o parte din el se va supăra pe dumneavoastră pentru această tentativă.

Desigur, există cazuri când vindecarea pacientului este permisă. Dacă aţi discutat problema cu cel implicat, iar acesta şi-a exprimat acordul său a solicitat vindecarea, puteţi acţiona. Metoda prezentată în continuare este simplă: 1Dacă doriţi, scrieţi unui prieten data şi ora la care doriţi să lucraţi cu el şi rugaţi-l să se relaxeze. Această pregătire nu este întotdeauna potrivită, unele persoane devin neliniştite când cunosc momentul acţiunii noastre. Veţi decide singur cum să procedaţi.

2 Aşezaţi-vă pe un scaun cu spătar înalt şi drept, relaxaţi-vă, apoi vă împământaţi.

3 Eliberaţi-vă mintea de griji şi creaţi imaginea mentală a omului pe care-l veţi vindeca. Dacă nu ştiţi cum arată, imaginaţi-vă o siluetă, o imagine destul de aproximativă, fără detalii caracteristice. Nu este important să-l ştiţi cu exactitate înfăţişarea, important este să ştiţi cu precizie cine este persoana pe care o veţi vindeca (procedeul se mai numeşte vindecare pe fantomă).

4 Când reprezentarea va deveni destul de clară, faceţi legătura cu Pământul pentru această imagine la fel ca pentru un om viu aflat în aceeaşi cameră cu dumneavoastră. Realizaţi împământarea folosind imaginea ţăruşului, care apare pe reprezentarea mentală a pacientului. Apoi vă imaginaţi o lumină de culoare portocalie care umple imaginea pacientului absent şi străluceşte în interiorul corpului şi aurei lui.

5 Dacă acţionaţi pe o anumită zonă a corpului, concentraţi asupra acesteia o lumină portocalie deosebit de puternică şi de strălucitoare. Apoi, pe un ecran separat din mintea dumneavoastră, vă imaginaţi că zona respectivă pacientului are un aspect diferit, de sănătate perfectă. Acum suprapuneţi în gând imaginea organului sănătos peste imaginea iniţială a zonei bolnave.

6 Efectuaţi etapele preliminare atât timp cât veţi considera necesar. În încheiere faceţi imaginile să se destrame şi imaginaţi-vă un Soare galben şi strălucitor care pătrunde în

trupul pacientului şi îl umple cu totul. Repetaţi apoi procedeul şi pentru propriul dumneavoastră corp.

7încheiaţi şedinţa printr-o aplecare înainte, ca în punctul 10 al subcapitolului „Procedee simple de vindecare". Când omul este de acord să fie tratat, rolul dumneavoastră ca vindecător este foarte clar. Dar ce vom face dacă vine un prieten şi ne spune: „Mama mea este într-adevăr foarte bolnavă. Este internată în spital, are o formă foarte rară a nu ştiu cărei maladii complicate şi se pare că nu mai este nimic de făcut. Nu vrei să fii atât de bun şi să încerci să o vindeci? Te rog. Am întrebat-o dacă vrea, dar ea nu crede în toate astea."

Dacă nu puteţi refuza pur şi simplu, există o singură cale, o manevră de învăluire.

Împământaţi-vă, imaginaţi-vă că vorbiţi cu bolnava absentă şi spuneţi-l că aveţi de gând să îi transmiteţi energie pozitivă vindecătoare. Îi veţi spune că organismul ei poate absorbi această energie atât cât doreşte, restul va fi respins de aură.

La început poate părea de necrezut, dar încheiaţi cu adevărat un acord şi stabiliţi cu bolnavul un contact la nivel psihic. Conştiinţa lui precis nu vă va auzi, dar apelul dumneavoastră va fi privit la alt nivel.

După ce aţi stabilit contactul, folosiţi-vă propria metodă pentru transmiterea energiei de vindecare. Puteţi alege imaginea unui flux de energie plăcut colorat, care se îndreaptă către pacientul dumneavoastră, să vă puteţi gândi numai că boala lui a fost înfrântă şi să vă imaginaţi că este sănătos şi fericit. După cum am mai spus, suntem de părere că nu trebuie să pătrundem în aura persoanelor neavizate, care nu bănuiesc nimic. Dar dacă considerăm această pătrundere necesară, trebuie să acţionăm uşor şi cu grijă, iar rezultatele obţinute vor fi uimitoare.

VINDECAREA CU AJUTORUL UNUI SPIRIT-MENTOR.

Aşa cum am menţionat în primul capitol, activitatea de medium urmează două feluri de tradiţii: animistă şi spiritistă. După cum am mai spus, suntem adepţii tradiţiilor animiste, deoarece ele pun mediumul în apropierea adevăratei surse a harului său - propria persoană. Dar şi tradiţia spiritistă (spiritualistă) a parcurs un drum lung şi glorios, încununat de numeroase succese.

„Mentorii spirituali", „Conducătorii vindecători" sau „Mentorii vindecători" sunt în esenţă ajutoarele şi sfătuitorii a numeroşi vindecători. În vocabularul obişnuit, „duhuri" înseamnă şi „spirite", „fantome". Preferăm primul termen, deoarece al doilea ne facem să ne gândim la diferite povestiri mai mult sau mai puţin neserioase, potrivite mai mult de sărbătoarea Tuturor Sfinţilor.

Ambele tradiţii se bazează pe faptul că toţi oamenii au un „suflet", care într-un anume sens este nemuritor şi care pe timpul vieţii „locuieşte" în trup. Când omul moare şi forma sa fizică îşi încheie ciclul pe Pământ, „fiinţa interioară" - sufletul - îşi continuă existenţa într-un plan diferit pe care îl denumim convenţional „planul astral". Sufletul continuă să ia diverse alte forme fizice şi să trăiască alte vieţi; el ia noi forme de fiecare dată când pătrunde într-un nou corp la naşterea acestuia.

Fiecare om are amintiri subconştiente (şi într-o oarecare măsură conştiente) despre vieţile sale anterioare. În unele credinţe în care trecutul, prezentul şi viitorul sunt considerate faţete diferite ale unui prezent atemporal, oamenii consideră că au „amintiri" subconştiente şi despre vieţile viitoare. Această versiune explică previziunile - capacitatea de a afla viitorul.

Între încarnările succesive, de la moartea unui corp până la naşterea altuia, în care va trăi acel suflet, el se află în această stare astrală, posedând toate informaţiile şi întreaga experienţă din întrupările anterioare, dar fără emoţiile puternice care însoţesc existenţa fizică. Multe spirite care au acţionat pe Pământ ca vindecători îşi păstrează interesul şi continuă să înveţe şi în planul astral.

Din dorinţa de a se perfecţiona, din supunere faţă de karma proprie sau doar din prietenie, duhurile pot dori să colaboreze cu oamenii în carne şi oase. Această colaborare poate fi avantajoasă pentru ambele părţi: vindecătorul profită de cunoştinţele şi sfaturile duhului, iar duhul, lipsit de trup, care nu are suficientă forţă în plan fizic, sporeşte efectul acţiunilor sale cu ajutorul persoanei fizice cu care colaborează.

Cum obţine un vindecător ajutorul unui spirit? Unii vindecători spun că este posibil prin apropierea de spirite sau prin viziuni. Alţii stabilesc chiar ei contactul iniţial, acordându-se pe lungimea de undă a lumii spiritelor şi solicitându-le ajutorul. Alte persoane susţin că duhurile sunt pur şi simplu printre noi.

Indiferent de caz, primul pas în vindecarea cu ajutorul unui spirit mentor va fi stabilirea contactului între vindecător şi fiinţa spirituală cu care_a_colabora. Uneori spiritul se prezintă vindecătorului pentru a înlesni contactul. Când vindecătorul ţine mâinile deasupra pacientului, el roagă spiritul său să se concentreze asupra mâinilor sale şi să acţioneze asupra_lui prin ele.

Vindecătorul se poate pune la dispoziţia spiritului lăsându-şi mâinile conduse de acesta. Această supunere începe cu o imagine vagă a direcţiei în care trebuie să acţioneze vindecătorul şi creşte până la un magnetism puternic, care conduce pur şi simplu mâinile vindecătorului de-a lungul şi de-a latul aurei pacientului său le opreşte într-un punct, deasupra unei anumite zone din organismul acestuia.

Unii vindecători preferă să-şi aleagă singuri locul de acţiune, apoi să se lase în voia mentorului. Când vindecătorul simte că şi-a încheiat muncă sau spiritul îi spune aceasta, el roagă duhul să se îndepărteze.

Aceste entităţi comunică de obicei cu vindecătorii prin unul dintre cele două procedee posibile. Primul procedeu este cel mai simplu şi este cunoscut sub denumirea de „intuiţie" a vindecătorului. Al doilea procedeu se numeşte „claraudibilitate" (vindecătorul aude vocile fiinţelor fără trup sau discută cu ele).

„Claraudibilitatea" nu este asemănătoare auzului obişnuit; este mai curând un auz interior, aşa cum ne auzim glasul interior. Mulţi oameni care aud voci şi cred că au înnebunit au în realitate de a face cu fenomenul de claraudibilitate, fără însă a fi conştienţi de aceasta.

Fenomenul claraudibilităţii psihice nu este uşor de descris şi nu toate mediumurile au această capacitate, sau ştiu să o folosească. Această capacitate poate fi dezvoltată prin practică. Pentru unii este mult prea neobişnuit, chiar îi sperie. Unor persoane, duhurile le pot da sugestii psihice şi mentale în timpul procesului de vindecare.

Nici un practician nu trebuie să intre în panică atunci când duhul acţionează prin el său intră nemijlocit în trupul unui vindecător sau clarvăzător.

Nu trebuie să încercăm să folosim în activitatea de vindecare ajutorul duhurilor-mentor până nu ne asigurăm sprijinul unui vindecător spiritualist experimentat. Aţi putea

învăţa foarte multe din contactul cu prietenii cu sau fără trup, totuşi scopul întregii dumneavoastră activităţi psihice nu este decât conştientizarea a ceea ce sunteţi în realitate - creatorul absolut al propriului EU, care îşi dezvoltă forţa şi libertatea alegerii.

Entităţile spirituale nu au totdeauna soluţia problemei pe care o formulăm. Existenţa extracorporală este doar o formă diferită de existenţă fizică. Nu toate spiritele sunt sfinţi. Mulţi spiritişti greşesc crezând că un duh trebuie să ştie totul mai bine decât ei. Fiinţele fără trup pot să uite cum trebuie să acţioneze în plan fizic.

Dacă sunteţi posedat de un duh, sau în casa dumneavoastră bântuie fantome, aceasta constituie rezultatul nemijlocit al faptului că nu ştiţi să spuneţi „NU". A spune „NU" este o deprindere folositoare care trebuie dezvoltată în planul activităţii psihice. Dacă vreţi ca duhurile să plece din casa dumneavoastră, trebui să le solicitaţi aceasta, deşi nu cred că sunt mulţi oameni care ar avea curajul să procedeze astfel pentru a se elibera de prezenţa unei fiinţe fără trup.

CHIRURGIA PSIHICĂ SAU PSI.

Chirurgia psihică este exact ceea ce reprezintă denumirea ei: o chirurgie fără instrumente chirurgicale, aparatură, spitale şi preparate anestezice. Chirurgul îşi aşează mâinile pe corpul pacientului, îşi introduce degetele în interiorul corpului, execută mişcări necesare şi scoate ceva din interior - ţesuturi afectate sau corpuri străine.

Operaţia poate dura 2-3 minute şi doar rareori are o durată de jumătate de oră. Când operaţia se termină, chirurgul face câteva pase şi rana se închide în totalitate, fără să rămână semne sau cicatrice. De obicei aceste operaţii nu sunt însoţite de nici un fel de dureri.

Deşi aparent nu prezintă încredere, această metodă a fost de ajutor multor bolnavi. Foarte populară este chirurgia PSI în insulele Filipine.

Cel mai cunoscut chirurg PSI este Tony Agpaoa, care a practicat în Filipine. Reputaţia sa deosebită a determinat numeroşi europeni şi americani să întreprindă călătorii costisitoare până în Filipine, pentru a-l vedea în lucru. Operaţiile lui sunt însoţite de sângerări, dar la el sângele se coagulează în

câteva secunde, în timp ce operaţiile obişnuite au ca timp de oprire a hemoragiei 8-l0 minute.

Mulţi chirurgi PSI susţin că nu este nevoie să deschidă pacientul şi operaţiile lor nu sunt însoţite de sângerare. Dar ei procedează la deschiderea pacientului şi determină mici pierderi de sânge pentru ca pacienţii să aibă mai multă încredere în operaţie. După cum spunea Roşita Rodriguez,

Un discipol al chirurgului Tony Agpaoa: „Trebuie să înţelegeţi că atunci când omul cheltuieşte între 500 şi 2 000 de dolari şi străbate 11 000 de mile, el are nevoie să vadă o mică pată de sânge, ca să creadă că este vindecat şi că Tony l-a operat într-adevăr. La început toate acestea erau destinate oamenilor ignoranţi, dar americanii şi-au format convingerea că aşa trebuie să se petreacă lucrurile. Toţi vor să vadă sânge."

Când degetele chirurgului pătrund în corp, ele atrag ca un-magnet ţesuturile bolnave. Unii chirurgi nici nu trebuie să pătrundă în corpul bolnavului, sau nu trebuie să o facă în apropierea imediată a zonelor afectate - magnetismul lor extrage totul din orice parte a corpului.

Nimeni nu ştie cu exactitate ce anume face chirurgul cu degetele pentru a pătrunde în corpul pacientului. Probabil că energia modifică forma materiei sau lucrurile se petrec aşa cum relatează yoghinii indieni, care îşi înfig în trup ace şi cuţite fără să simtă nici o durere. Ei spun că aceste obiecte trec printre celule fără să le atingă. Personal au reuşit operaţiile apendicită, fibrom uterin, chisturi, operaţii de malformaţie renală, fără să las vreo urmă de sânge. Totul se petrecea la nivel sugestiv.

Multe cazuri au fost vindecate introducând pacientul în stare de transă sau hipnoză.

CAPITOLUL III.

Autovindecarea.

Când aveţi o durere de cap şi aceasta trece, v-aţi tăiat la un deget şi rana s-a vindecat, dacă seara aţi răcit iar dimineaţa vă simţiţi mai bine, v-aţi vindecat singur.

Autovindecarea este un proces natural. Este o sarcină a organismului într-o măsura atât de mare, încât, în cazul bolilor neînsemnate şi nu numai, ne punem speranţele de vindecare în sistemul nervos periferic, această parte nesupusă voinţei noastre care comandă respiraţia, digestia, bătăile inimii şi reînnoirea, la fiecare şapte ani, a tuturor celulelor din corp.

Diferenţa între vindecarea prin intermediul sistemului nervos periferic şi autovindecare constă în capacităţile care rămân latente sau trec neobservate şi pe care le puteţi folosi conştient, le puteţi dirija.

TREZIREA.

În şcolile mistice, primul pas către conştientizarea forţelor individuale îl constituie procesul trezirii. Toate aceste şcoli se sprijină pe teoria că, în cea mai mare parte, ne aflăm cu toţii într-o stare mai mult sau mai puţin inconştientă a minţii. Marele mistic D. Gurdiaev denumeşte această stare „adormire". Într-adevăr, când „încercam_să ne trezim",

Senzaţia este că pur şi simplu am moţăit toată viaţa. Biblia descrie acest proces de trezire ca o „cădere a pânzei de pe ochi", pentru că dintr-o dată începem să vedem şi să înţelegem lucrurile într-un plan inaccesibil anterior.

Primul pas pe drumul trezirii şi dezvoltării capacităţilor PSI îl reprezintă introspecţia, observarea a ceea ce suntem, ceea ce facem în raport cu noi şi ceilalţi. Observăm ce ne face fericiţi şi ce nu, ce ne supără, ne plictiseşte şi ne agită şi, în primul rând, observăm ce ne aruncă în această „adormire", ce se petrece în viaţa noastră şi ne împiedică să trăim în prezent, să fim „acum, aici".

Majoritatea oamenilor constată că se conectează la realitate pe o durată de câteva secunde şi se „deconectează" timp de câteva ore. Apoi îşi urmăresc comportamentul şi se conectează din nou pentru câteva secunde, pentru a se deconecta iar pentru alte câteva ore. Oamenii observă accidental (dacă vor continua acest exerciţiu), uneori după câteva zile, dar de obicei după câteva săptămâni, că încep să se conecteze perioade ceva mai lungi de timp şi se deconectează pentru perioade scurte. Uspenski, unul dintre cei mai talentaţi discipoli ai lui Gurdiaev, a denumit acest proces „memorarea EU-lui".

Procesul de autoobservare activează zonele latente ale creierului, pe care le cunoaştem drept „subconştient". Când această parte a minţii noastre se trezeşte, ea eliberează o forţă imensă, acumulată dar neutilizată de individ. Aceasta este forţa zonei PSI şi eliberarea ei dă un nou sens vieţii. Este începutul autocunoaşterii, pe care toţi marii înţelepţi au considerat-o drept primul pas către eliberarea de cătuşele vieţii.

În prezentul capitol vom analiza diverse metode aplicate în autovindecare cu rezultate asupra tuturor bolilor, de la o durere de cap la cancer.

Vă puteţi observa oriunde şi oricând. Este un proces continuu, care, atât timp cât îl veţi practica, va deschide toate uşile. Nu va trebui să atingem un anumit nivel al conştiinţei pentru a căpăta anumite cunoştinţe într-o altă formă. Când vă autoobservaţi, totul în viaţa dumneavoastră devine o parte a procesului propriu de evoluţie.

DUREREA ŞI BOALA.

Durerea şi boala intervin prin perturbaţiile de echilibru al energiei vitale. Aceste dezechilibre pot avea loc ca urmare a unor supărări, mici iritări sau în urma unui conflict mai vechi care nu a fost niciodată uitat şi nici soluţionat în întregime.

Ele se pot instala şi ca urmare a unor trăiri foarte recente. Dacă v-aţi petrecut un timp cu o persoană pe care o consideraţi o cunoştinţă banală şi întâmplătoare, să nu vă miraţi dacă veţi simţi dureri în zona cervicală. În cazul unei iubiri puteţi suferi de dureri cardiace.

Zona afectată a corpului începe să semnaleze starea în care se află. O boală a organelor genitale determină refuzul relaţiilor sexuale. Laringita sau faringita se manifestă prin refuzul de a comunica, o boală a ochilor duce la refuzul de a vedea ce se petrece în jurul nostru. Până când boala devine sesizabilă la nivelul corpului fizic, ea se manifestă la nivelul psihic sau astral. De aceea, o persoană care practică citirea psihică poate pune un diagnostic cu mult timp înainte de instalarea bolii sau, cel puţin, poate afla că în curând se va declanşa o boală.

Această capacitate poate fi folosită atât în ceea ce priveşte propria persoană, cât şi pentru ceilalţi. Boala este un proces prin care ştim despre apariţia unui dezechilibru care s-a instalat sau urmează să se instaleze. Când se observă în câmpul aurei că se apropie boala, ne putem întreba ce anume s-a dezechilibrat în afara psihicului şi ce se poate face pentru restabilirea dezechilibrului.

Procesul de îmbolnăvire reprezintă o parte din starea de sănătate, de la care uneori trebuie să ne abatem probabil şi să ne îmbolnăvim. Dar un dram de prudenţă face cât un car de

leacuri. Dacă putem căpăta informaţii psihice despre noi înşine, vom putea evita de cele mai multe ori apariţia îmbolnăvirilor,

Sau le vom putea atenua, întrebându-ne organismul ce este necesar.

Vom analiza diferite direcţii de acţiune. Tot ceea ce am studiat despre vindecarea celorlalţi poate fi aplicat pentru vindecarea propriei persoane.

Procedeul de autovindecare mentală prezentat mai jos este asemănător celui din capitolul al 2-lea.

Aşezaţi-vă pe un scaun cu spătarul drept, cu tălpile lipite pe podea. Picioarele nu se încrucişează. Mâinile se aşează pe genunchi, de regulă cu palmele în sus. Nu mestecaţi gumă, nu fumaţi, nu ascultaţi radioul. Vom denumi această etapă „şederea în postură PSI" sau „intrarea în transă".

2 închideţi ochii şi relaxaţi-vă, purificaţi-vă mintea pe cât posibil şi orientaţi-vă întreaga atenţie către propria persoană.

3 Realizaţi împământarea.

4 Imaginaţi-vă aura, începând de la cap. Vom studia citirea aurei în capitolul următor. Urmăriţi întreaga aură, pornind de la cap, de-a lungul gâtului, umerilor, braţelor, trunchiului, picioarelor, până la tălpi inclusiv. Încercaţi să simţiţi aura la nivel mental. Dacă vedem, realizăm o imagine vizuală sau percepem una sau mai multe zone reci (de pildă, un aisberg, o imagine foarte rafinată a ceea ce reprezintă fiinţa noastră), sau dacă într-o anumită zonă nu percepem nimic, aceasta înseamnă că energia este blocată tocmai în această zonă a aurei. Creaţi în minte o lumină portocalie neutră şi orientaţi-o către aceste zone.

Dacă unele porţiuni ale aurei ne par fierbinţi, groase sau dense, aici s-a acumulat prea multă energie ca urmare a blocării zonelor reci. În acest caz ne imaginăm că împrăştiem excesul de energie către zonele reci.

5) După ce încheiem etapa anterioară şi energia începe să circule prin întreaga aură, creăm mental imaginea unei energii, pure şi limpezi, de culoare luminoasă şi neutră, care scaldă în întregime corpul propriu.

6 Vă imaginaţi acum mâinile care netezesc aura din creştet până în tălpi.

Deschideţi ochii, împreunaţi-vă palmele şi rămâneţi liniştiţi timp de.1 minut. Apoi aplecaţi-vă brusc înainte şi rămâneţi timp

de un minut cu capul lăsat în jos în final, ridicaţi-vă şi întindeţi-vă bine. Dacă simţiţi că ceva nu este în regulă, plimbaţi-vă timp de câteva minute, înainte de a apărea în public. Vom denumi această etapă „ieşirea din transă".

DIRIJAREA ENERGIEI.

Folosirea echilibrului între energia terestră şi cea cosmică, pentru menţinerea unui psihic stabil, este cunoscută sub denumirea de „dirijarea energiei". Este procedeul ideal care ne ajută să ne încărcăm bateriile, să acumulăm energie şi să restabilim echilibrul energetic dereglat de problemele vieţii cotidiene, sau să realizăm o curăţare completă a sistemului energetic propriu. "

Deşi nu propunem cu precădere o anumită practică de dirijare permanentă a energiei, trebuie să subliniem că acesta este un minunat mijloc pentru a începe în mod adecvat ziua sau pentru a ne revigora la terminarea programului de lucru. De asemenea dirijarea energiei este foarte utilă înainte de începerea unui proces de vindecare de durată şi la încheierea acestuia, în restabilirea echilibrului psihic.

A. Dirijarea energiei terestre 1 Efectuăm etapele l-3 din capitolul al II-lea.

2 Ne împământăm, apoi ne focalizăm atenţia asupra chakrelor de pe tălpile picioarelor (amplasate în scobitura tălpii). Ne imaginăm energia Pământului, de culoare cafeniu-deschis, care trece prin chakrele din tălpile noastre şi circulă prin picioare, ajungând apoi la prima chakră - Muladhara. Putem simţi această energie (astfel se întâmplă cu foarte mulţi oameni).

3 Ne imaginăm cum străbate energia terestră întregul corp, trecând din prima chakră în sus până în Sahasrara. Trimitem o cantitate din această energie şi către chakrele palmelor. Ne imaginăm cum această energie se scurge în propria aură.

4 Când energia atinge cea de-a 7-a chakră din creştetul capului o dirijăm înapoi, în jos, prin corpul nostru. Când energia ajunge din nou în prima chakră, o vom dirija drept în jos, prin tija noastră de împământare care ajunge în centrul Pământului, unde această energie va fi neutralizată, luând cu sine toate stresurile psihice.

5 Ieşim din transă.

B. Dirijarea energiei terestre şi cosmice.

După ce am învăţat să dirijăm cu uşurinţă energia terestră şi ne-am însuşit bine toate etapele, adăugăm la energia terestră o cantitate mică de energie cosmică.

1Efectuăm etapele l-3 din subcapitolul precedent: „dirijarea energiei terestre".

2ân timp ce energia Pământului circulă prin corpul nostru, ne focalizăm atenţia asupra chakrei din creştetul capului. Ne imaginăm energia aurie a Cosmosului, care pătrunde prin Sahasrara şi coboară nemijlocit în a treia chakră, aflată în plexul solar.

3 Ne imaginăm energia terestră şi cea cosmică întâlnindu-se în cea de a 3-a chakră şi întrepătrunzându-se lent, până la omogenizare." 4 Vizualizaţi cum noua energie creată circulă prin tot corpul timp de l-2 minute, apoi împământaţi-vă orientând fasciculul de energie spre centrul Pământului.

5 Ieşiţi din transă. În continuare, când vom vorbi despre dirijarea energiei, vom avea în vedere dirijarea energiilor terestră şi cosmică aşa cum am prezentat aici.

DESCHIDEREA ŞI ÎNCHIDEREA CHAKRELOR.

Când vorbesc despre deschiderea şi închiderea chakrelor proprii, oamenii încearcă să vizualizeze toate aceste operaţiuni şi consideră că nu vor reuşi niciodată să le efectueze.

Să ne relaxăm. Am mai făcut-o şi până acum.

În exerciţiul anterior, când am făcut să circule energia terestră prin chakrele tălpilor, le-am deschis. La urma urmei, nu putem crede că energia ar circula prin porţi psihice închise, în acelaşi fel, când facem să pătrundă energia cosmică prin chakra din creştetul capului, deschidem în acest fel cea de a şaptea chakră. Deschiderea şi închiderea chakrelor este în întregime o problemă de voinţă. Realizăm aceste operaţiuni foarte simplu folosind o imagine mentală.

De obicei, realizăm comanda chakrelor în mod automat, printr-un dispozitiv astral care reglează fluxul de energie psihică, la fel cum sistemul nervos periferic reglează cantitatea de aer care pătrunde în plămâni sau cantitatea de sânge care circulă prin artere şi vene. Uneori însă căpătăm posibilitatea să dirijăm energia care pătrunde în organismul nostru, să deschidem şi să închidem anumite chakre.

Când am început să vorbim despre chakre am menţionat o situaţie delicată în care ne putem afla atunci când cea de-a doua chakră este larg deschisă. Dacă un prieten care are o mulţime de probleme ne invită la o cafea şi vrem să-l ajutăm să depăşească starea de depresiune, trebuie să ne închidem mai întâi cea de a doua chakră, măcar parţial şi vom evita astfel stresul psihic de la cel în cauză.

Dorim ca energia noastră să ne fie de folos, să nu fie în opoziţie cu EU-ul nostru. Dorim că centrii noştri energetici să funcţioneze în conformitate cu situaţia dată. Dacă o perioadă îndelungată reuşim cu greu să ne descurcăm, pierzându-ne locul de muncă, venitul, umblând flămânzi, iar apoi, într-o bună zi, primim o sumă mare de bani, şeful ne trimite un buchet de flori etc, nu mai este nevoie să luptăm pentru supravieţuire. Dar prima chakră poate să nu ştie de această întorsătură a sorţii şi va continua să funcţioneze, cu toate puterile, în direcţia supravieţuirii, încă un număr de săptămâni sau luni, rămânând deschisă.

Dacă vom reuşi să consolidăm situaţia, prima chakră se va închide treptat, de la sine. Aceasta poate crea însă o stare de nelinişte şi tensiune, căci vom continua să acţionăm pentru supravieţuire. Este mult mai simplu să închidem chakră, atunci când ni se pare că a sosit momentul. O vom deschide mai târziu, când va fi nevoie. Acelaşi lucru este valabil în raport cu fiecare chakră.

Iată un exerciţiu care ne învaţă să deschidem şi să închidem chakrele. Acesta aminteşte într-o oarecare măsură de decolarea unui avion. Când învăţăm să ne comandăm centrii energetici, putem deschide şi închide chakrele în orice moment.

Ne vom aşeza în poziţia Psi, ne purificăm mintea şi ne împământăm.

Ne focalizăm întreaga atenţie asupra primei chakre. Chakrele au de obicei aspectul unor mici discuri de mărimea unei monede, uşor colorate. Dacă cineva şi le imaginează altfel, nu are nici o importanţă, important este să ni le reprezentăm.

Ne imaginăm prima chakră deschizându-se ca petalele unei flori.

Când prima chakră s-a deschis astfel încât simţim o stare de confort, ne imaginăm că aceasta se închide din nou lent. Acum ne imaginăm din nou cum se deschide chakra. Ne

imaginăm din nou cum se închide chakră. Repetăm etapele 3-6 până când avem senzaţia clară a poziţiei deschis sau închis în care se află prima chakră.

8 Repetăm toate aceste exerciţii pentru fiecare dintre cele şapte chakre principale, apoi pentru chakrele mâinilor şi în sfârşit pentru chakrele din tălpile picioarelor. Durata acestui exerciţiu variază în funcţie de capacităţile şi puterea de concentrare a practicantului. Veţi reuşi să închideţi şi să deschideţi chakrele instantaneu.

9 După efectuarea exerciţiilor, aruncăm o ultimă privire asupra fiecărei chakre şi stabilim în ce măsură dorim să fie deschise: în totalitate, pe jumătate, pe sfert etc, dar niciuna din chakre nu trebuie închisă complet. Deschidem chakrele în măsura în care ne-am propus.

10 Ieşim din transă.

STAGNAREA.

Acest exerciţiu are drept scop să ne anunţe că suntem focalizaţi în întregime asupra controlului propriei energii. Pe lângă faptul că ajută la perfecţionarea capacităţilor noastre psihice, acest exerciţiu este foarte util în citire, în cazul vindecării pe care o exercităm extracorporal şi pentru stabilirea diagnosticului.

1 Ne aşezăm în poziţia psihică, ne purificăm mintea şi ne împământăm.

2 După împământare, deschidem ochii pentru o clipă şi privim în cele patru colţuri ale camerei, în punctele în care pereţii se îmbină cu plafonul.

3 închidem ochii şi ne imaginăm că ne aflăm în acest colţ, de unde privim în jos către corpul nostru. Ne imaginăm că putem vedea aura care ne înconjoară trupul. Cum arată aceasta? Dacă nu o putem vedea, cum ar arăta ea dacă am vedea-o?

4 Ne imaginăm că revenim în propriul corp, ne aflăm în centrul capului. Cum ne simţim acum? Ne simţim altfel decât în colţul camerei? Dacă da, cum anume?

5 Ne schimbăm astfel de câteva ori poziţia, aflându-ne când în propriul corp, când în colţul camerei. De fiecare dată vă observaţi aura care înconjoară corpul, sau vă imaginaţi că o vedeţi.

6 Ieşim din transă.

Nu se efectuează acest exerciţiu mai mult de 15 minute.

MEDITAŢIA ŞI VINDECAREA CU AJUTORUL CULORILOR.

În capitolele precedente am arătat cum se foloseşte energia colorată vindecătoare. Până acum am folosit energia Pământului de culoare cafeniu deschis, energia cosmică de culoare aurie şi energia curativă de culoare portocalie. Este bine cunoscut faptul că starea psihică este influenţată de culori; în supermagazine cumpărătorii caută mai ales produsele în culori vii, cu ambalaje frumoase; saloanele de modă veche în culori închise, de cele mai multe ori în tonuri cafenii, produc o senzaţie de confort şi apropiere de Pământ, de natură; o cameră în culori liniştite, în nuanţe albastru deschis (sau în nuanţe de verde) are efect calmant, pe când culorile stridente - roşu, portocaliu - au un efect contrar. Dacă, seara, alegem pentru a doua zi o rochie negru cu alb, iar dis-de-dimineaţă una de culoare roz, înseamnă că ne alegem îmbrăcămintea în funcţie de dispoziţia noastră.

Pentru a determina ce efect au diverse culori asupra noastră, vom trece la meditaţia următoare asupra culorii.

Mai întâi ne împământăm. Intrăm în transă, folosind energia terestră, cea cosmică şi energia colorată. Folosim culorile după lista de mai jos, imaginându-ne mai întâi pe ecranul nostru mental că această culoare pătrunde prin tălpile şi picioarele noastre, prin creştet şi circulă astfel prin tot corpul. Consumăm pentru fiecare culoare între 30 de secunde şi 1 minut, apoi o decolorăm şi trecem la culoarea următoare. Recomandăm următoarea ordine:

NEGRU - este culoarea cu care începem, apoi trecem la

CENUŞIU - constatăm diferenţa. Apoi trecem la

CAFENIU - începem în cafeniu-deschis, apoi îl întunecăm, urmează

ROŞU - din nou începem cu roşu-aprins şi observăm cum se închide culoarea până la purpuriu închis. Următoarea culoare este

PORTOCALIU - culoare pe care o cunoaştem. În acest exerciţiu portocaliul ne apare diferit faţă de cele anterioare?

GALBEN - urmat de

VERDE DESCHIS - intensificăm culoarea până la verde intens şi verde închis, apoi

ALBASTRU AZURIU - intensificăm culoarea treptat până la albastru închis şi trecem la

ROZ - urmat de
MOV - intensificăm nuanţa până la
INDIGO - urmează culoarea
AURIU - după auriu trecem la
ARGINTIU - şi în final
ALB.
Ieşim din transă.

În timpul acestei meditaţii vom urmări care este culoarea care ne dă senzaţia de confort maxim. Când ne aşezăm pentru un exerciţiu de dirijare a energiei sau de autovindecare, chiar de la început trebuie să destinăm o clipă pentru a circula prin corp culoarea care ne place. Nu trebuie să reluăm în întregime tot acest exerciţiu pentru a ajunge la culoarea preferată, trebuie doar să ne imaginăm că aceasta apare spontan şi trece prin corpul nostru din tălpi până în creştet.

Foarte eficientă este folosirea culorilor pentru vindecarea altor persoane. Ne imaginăm o culoare oarecare (cum am procedat în cazul culorii portocalii), care trece prin mâinile noastre în trupul pacientului. Intuiţia şi practica ne vor ajuta cel mai bine să determinăm ce culoare trebuie să alegem, dacă nu folosim culoarea portocalie - culoarea vindecării. Portocaliul nu este o culoare prea puternică şi are o acţiune excitantă, pe când albastrul deschis îi calmează pe cei excesiv de nervoşi.

Dacă pacientul este bine împământat, nu îi putem dăuna prin transmiterea unei cantităţi mari de energie. El va luă atât cât poate folosi restul se va scurge prin tijă de împământare.

Va fi mult mai simplu dacă suntem suficient de sensibili pentru a determina exact cantitatea de energie necesară. Chiar dacă pacientul nu simte efectul acţiunilor noastre, trebuie să ţinem bine minte că aceasta nu este o joacă. Energia pe care o orientăm asupra pacientului acţionează asupra corpurilor sale astral şi fizic.

Unui om care n-a mâncat nimic timp de o săptămână nu-l vom da hrană obişnuită; vom fi suficient de înţelepţi să-l oferim la început ceva uşor, un suc sau o supă, pregătindu-l astfel pentru un alt tip de hrană. Nu trebuie să le provocăm pacienţilor „o indigestie astrală". Vom începe cu culorile mai calme, cu nuanţele mai pastelate, pregătind trecerea la culorile mai tari şi la o tehnică mai fermă.

READUCEREA CORPULUI DIN STĂRILE PSI.

Aţi observat că, după efectuarea exerciţiilor, sunteţi rugaţi să vă aşezaţi cu mâinile împreunate şi să rămâneţi liniştiţi timp de un minut, apoi să vă aplecaţi înainte şi să lăsaţi capul în jos, între genunchi, pentru încă un minut. Poate urma o scurtă plimbare prin cameră.

Mâinile împreunate cu degetele împletite au rolul de a închide circuitul psihic al corpului, evitând astfel scurgerea de energie. Prin aplecarea capului aproape de. Genunchi permitem evacuarea din corp energiei în exces. Plimbarea prin cameră este unul dintre procedeele care readuc corpul nostru în realitate după efectuarea unei activităţi psihice.

Desigur, nu vom crede niciodată că am devenit mai puţin reali în cursul acestei activităţi, în comparaţie cu starea obişnuită. Numai că activitatea psihică ne face să ne concentrăm toată atenţia mai mult asupra corpului astral decât a celui fizic. Dacă imediat după aceea întărim legătura noastră cu corpul fizic, ne va fi mult mai uşor să operăm în plan fizic.

Trecerea prin corp a energiei psihice înviorează în mod cert întreaga noastră activitate. Efectuând exerciţiile prezentate aici, vom avea o nouă percepţie asupra lumii şi o nouă atitudine faţă de noi înşine şi faţă de cei din jur. Reuşind să ne cunoaştem organismul, vom vedea că unele dintre reacţiile şi senzaţiile acestuia au la bază consideraţiile altor persoane despre ceea ce este mai bine pentru noi, nu propriile noastre consideraţii. Vom dori, astfel, să trăim conform voinţei proprii, nu după voia altora.

Toţi aceşti factori determină schimbări în corp şi prima lui reacţie ca răspuns la ele este să spună „NU". Cauza o constituie faptul că, bune sau rele, obiceiurile şi deprinderile corpului sunt cunoscute. Dacă se instalează impresia că tot ce este cunoscut va fi alungat, eliminat, corpul este cuprins de deprimare. Se poate chiar îmbolnăvi. De cele mai multe ori însă senzaţiile corpului sunt de apatie, nelinişte, plictiseală sau teamă, resimţite în perioada în care efectuăm activităţi psihice. În acest fel corpul vă transmite mesajul: „Eu nu vreau să mă schimb!"

În astfel de cazuri sunteţi o persoană care reacţionează cu teamă şi furie când descoperă o iubire nemăsurată. Există oameni care reacţionează astfel, în loc să răspundă cu căldură unei iubiri. De fiecare dată când o persoană s-a îndrăgostit de dumneavoastră aţi procedat la fel, aţi simţit frica, tristeţea. Se instalează astfel obişnuinţa. Corpul s-a obişnuit să reacţioneze

astfel: „Este ceea ce fac mereu! Acestea îmi sunt regulile! Nu pot renunţa la ele!" Corpul trebuie să înveţe treptat noile obiceiuri.

După cum am mai spus, introspecţia propriei persoane constituie prima etapă în evoluţia psihică. Dacă vom constata ceva ce trebuie schimbat, putem să efectuăm această schimbare.

Schimbările le vom face însă treptat, cu blândeţe, căci corpul nostru se va simţi anormal sau lipsit de iubire. În nici un caz nu ne vom reproşa ceea ce am fost, suntem sau vom fi.

În schimb ne vom convinge că orice decizie de schimbare este un cadou pe care ni-l facem şi oricum am fi, esenţa noastră lucrează pentru noi. Dacă avem anumite trăsături care ne pot fi de ajutor, este un motiv suficient de serios pentru a le dezvolta, dar numai din această cauză şi nu pentru că acum suntem „puţin mai buni". Există numeroase procedee pentru a transforma corpul din nou într-o realitate, trăsătura lor comună fiind faptul că se realizează concentrarea atenţiei asupra întregului corp. Scopul acestui exerciţiu este focalizarea capacităţii de concentrare, deci îl vom executa cu acurateţe maximă. Vom observa cu atenţie ceea ce facem şi, dacă ne ieşim din fire, vom reţine pe cât posibil momentul exact şi ce anume gândim atunci.

Exerciţiile sunt simple şi amuzante. Curaj! Dar aici se ascunde o capcană! Pentru că exerciţiile sunt simple şi atât de amuzante, este foarte uşor să fie efectuate automat, fără să le dăm nici o atenţie.

Fiecare exerciţiu are o singură etapă. Lista de mai jos cuprinde o serie de exerciţii diferite şi nu etapele unui singur exerciţiu.

1 Mâncaţi ceva.

2 Faceţi sex în orice formă sau dansaţi ritmic, la alegere.

3Mergeţi pe jos. Este deosebit de util pentru corpul real, deoarece orientează atenţia asupra chakrelor de pe tălpile picioarelor, legate nemijlocit de Pământ.

4 Faceţi o baie sau un duş. Duşul cu apă rece face minuni în cunoaşterea propriului corp.

Corpul poate avea procedeul lui propriu care îl ajută la menţinerea realităţii. În acest caz vom efectua acest procedeu.

În această carte nu este întâmplătoare referirea la propriul spaţiu, la spaţiul celorlalţi oameni, la rămânerea în spaţiul propriu. Spaţiul nostru este propriul nostru corp fizic şi astral, în care nu se poate simţi comod nimeni altcineva. Din nefericire, unii încalcă acest spaţiu al nostru, fie pentru că vor să ne atragă atenţia asupra lor, fie pentru că vor să intre în contact cu noi într-o formă sau alta (telepatie, teleghidare).

Folosind un termen psihic, denumim aceste pretenţii ale altor oameni de a ne atrage atenţia prin termenul „legături". Clarvăzătorii pot vedea fluxurile de energie care ies din chakre şi realizează legătura între noi şi o altă persoană. Nu este obligatoriu să vedem aceste legături. Putem să ne dăm seama şi să le simţim că ele există.

Acestea leagă în permanenţă chakrele diferitelor persoane; nu există oameni care să fie complet liberi de ele. În exerciţiul următor vom învăţa cum să ne amplasăm şi să ne retragem legăturile, care nu trebuie să ne învăluie permanent, în mod inevitabil. Dacă suntem prinşi de o mulţime de legături, vom fi nevoiţi să acţionăm mai mult cu energia altor persoane decât cu a noastră proprie. Ar fi însă o greşeală să ne plângem că suntem legaţi de cineva, ca nişte prizonieri, sau să credem că cel care ne-a legat ne face vreun rău. În realitate, nu putem recepţiona astfel de legături de la o altă persoană, dacă nu o dorim.

Nimeni nu vă poate agresa în nici un fel din punct de vedere psihic, dacă dumneavoastră nu doriţi acest lucru.

Legăturile au însemnătate diferită, depinde ce informaţie s-a transmis prin ele şi produc în chakre efecte diferite.

Prima chakră, centrul supravieţuirii. O legătură plasată în acest centru înseamnă: „Vreau să mă ajuţi să supravieţuiesc." Poate ascunde pericole în cazul în care cei doi oameni nu au ajuns la un acord clar privind linia de urmat. De exemplu, un copil plasează o astfel de legătură în centrul de supravieţuire al părinţilor sau adulţilor din jurul său. Dacă avem un prieten bolnav sau rănit, pe care îl îngrijim, între noi există o înţelegere privind faptul că, pentru o anumită perioadă de timp, vrem să îl ajutăm să supravieţuiască şi se va crea o legătură puternică pe perioada convalescenţei.

Legătura pornită de la prieten este plasată în prima noastră chakră şi ne transmite informaţia „am nevoie de tine".

Uneori, putem avea dorinţa să îndepărtăm această legătură şi să revizuim natura relaţiilor cu persoana respectivă.

Atenţie! Nimeni nu poate să plaseze o legătură, dacă noi nu dorim să o primim.

A doua chakră, a sexualităţii şi a emoţiilor. O legătură plasată în a doua chakră înseamnă fie: „Simt o atracţie de interes sexual pentru dumneavoastră", fie: „Acordaţi-mi sprijin emoţional, daţi atenţie emoţiilor mele." Putem dori să înlăturăm sau nu această legătură, dacă nu ne face plăcere, sau să o păstrăm. Este însă mai bine să înlăturăm o legătură emoţională din această chakră, deoarece poate priva de energie şi este însoţită adesea de vibraţia „necesităţii".

Este mult mai bine să răspundem nevoilor emoţionale ale cuiva din chakră inimii, decât din cea de-a doua chakră.

A treia chakră, centrul energetic. O legătură plasată aici înseamnă: „Am nevoie de o cantitate de energie de la dumneavoastră, îmi este insuficientă energia mea proprie", sau: „Prefer să lucrez cu energia dumneavoastră, decât să-mi asum responsabilitatea energiei proprii."

Este evident că o legătură plasată în a treia chakră nu poate decât să ne absoarbă din energie, de aceea trebuie să o înlăturăm. O legătură puternică în a treia chakră ne poate crea o senzaţie de tensiune sau golire în zona abdominală. Ea poate duce la ulcer.

A patra chakră, centrul iubirii şi ataşamentului. O legătură în a patra chakră poate însemna: „Vă iubesc", sau: „îmi place de dumneavoastră." Putem să dorim înlăturarea legăturilor din a patra chakră pentru a rămâne singurul om care dispune de propria energie, dar în general aceste legături nu sunt atât de apăsătoare ca la celelalte chakre.

Curăţând chakrele, putem lăsa intacte legăturile existente în această a patra chakră, pentru că este plăcut să te simţi legal de prieteni.

A cincea chakră, centrul comunicării. O legătură plasată aici înseamnă: „Vreau să comunic cu dumneavoastră." O legătură puternică în a cincea chakră ne poate provoca dureri de gât, poate duce la îmbolnăvirea glandei.

A şasea chakră, centrul clarviziunii. O legătură plasată în a şasea chakră înseamnă: „Cineva este în permanenţă în mintea noastră - se gândeşte permanent la noi sau vrea să afle la ce ne

gândim sau ce credem despre el." Aceste legături pot provoca dureri de cap. La fel, deochiul duce la scurgerea energiei din acest centru.

A şaptea chakră, chakră cunoaşterii şi a intuiţiei. O legătură plasată aici nu este lipsită de pericol, pentru că înseamnă: „Vreau să conduc" sau „Vreau să îmi urmaţi învăţătura." Mulţi mentori care lucrează în domeniul psihicului, misticismului şi conştiinţei plasează temporar o legătură în afara chakrei discipolilor, pentru a spori eficienţa învăţări i.

Chakrele mâinilor, sediul energiei creatoare. Legăturile plasate aici înseamnă fie: „Fă ca mine", fie: „Fă pentru mine." Deoarece creativitatea este o formă de exprimare a propriei persoane, legătura plasată în mâini poate dăuna modului nostru de a efectua ceva, de la prepararea hranei şi jocul de tenis până la scrierea unei cărţi.

Chakrele picioarelor. Tălpile se leagă de Pământ. O legătură plasată în chakrele din tălpi dereglează împământarea noastră, determină o înălţare, o înviorare sau ne poate face „să plutim în nori".

Priceperea de a identifica legăturile şi de a le înlătura ne va ajuta să fim mai puri şi mai liberi şi să ne dirijăm corpul după propria dorinţă. Căpătând deprinderile de a identifica şi înlătura legăturile, vom afla mai multe despre acestea. Putem descoperi legături de la persoane cu totul surprinzătoare, în cele mai neaşteptate puncte. Mai mult, o persoană care a plasat o legătură într-una dintre chakrele noastre poate să ignore natura comunicării dintre noi.

Cum putem afla dacă cineva ne-a plasat o legătură într-o chakră? Ne privim aura şi chakrele. Dacă sunt legături - şi cu siguranţă sunt, într-o măsură mai mare sau mai mică - le vom vedea. Ce este de făcut dacă descoperim astfel de legături în chakrele proprii? Le vom înlătura.

CUM SE ÎNLĂTURĂ LEGĂTURILE ENERGETICE

1Ne aşezăm în poziţia psihică, închidem ochii, ne relaxăm şi ne împământăm.

2 Facem să circule energia prin corpul nostru timp de aproximativ un minut.

3Ne imaginăm propria aură şi o purificăm conform indicaţiilor anterioare.

4 După ce ne-am curăţat aura şi energia circulă în mod corespunzător, ne focalizăm atenţia asupra primei chakre, aşa cum am făcut în etapa a doua a subcapitolului: „Deschiderea şi închiderea chakrelor". Privim (dacă putem vedea) sau creăm imaginea primei chakre şi sesizăm legăturile din aceasta. Dacă nu reuşiţi de la început, perseveraţi! Nu vă descurajaţi.

Dacă descoperim legături în prima chakră, ne imaginăm cum mâinile pătrund în aură, ajung la chakră şi smulg legăturile. Legăturile pot fi mai mari sau mai mici, mai subţiri sau mai groase, se pot extrage mai greu sau mai uşor. Nu trebuie să ne speriem. Majoritatea legăturilor se desprind foarte uşor, fără să rămână nici un fel de orificiu în chakră. Dacă unele legături nu se lasă îndepărtate, ne punem întrebarea (pe care o adresăm legăturii), cine este autorul, urmărim direcţia în care se îndreaptă legătura respectivă, până când vedem, realizăm imaginea optică sau simţim cine este cel care ne-a implantat această legătură.

Poate fi un om apropiat, un bun prieten sau chiar soţul (soţia), poate fi un şef sau un subordonat, poate fi chiar cerşetorul căruia i-am dat de dimineaţă o monedă. Poate fi oricine, chiar persoane care au murit cu ani în urmă. Trebuie doar să privim cu multă atenţie şi să credem că omul care ne apare pe ecranul mental este autorul legăturii. În cazul în care ne apar mai multe persoane, ne vom ocupa de distrugerea fiecărei legături separat.

Urmărim traseul legăturii până la autorul acesteia, căruia îi mulţumim pentru interesul arătat şi îi explicăm că nu dorim să fim „legaţi". Dacă această persoană doreşte să păstreze legătura cu noi, îi propunem să o transfere în planul conştient fizic, nu în planul astral. Apoi revenim la prima chakră şi extragem legătura respectivă. Ea trebuie să iasă cu uşurinţă. Dacă, orice am face, legătura nu poate fi înlăturată, este posibil ca în realitate să nu dorim înlăturarea ei. În acest caz putem lăsa legătura, dar să recunoaştem că este opţiunea noastră.

Dacă vom înlătura o legătură pe care de fapt nu dorim să o înlăturăm, ea revine. Sistemul de comunicare prin această legătură există deja. Prezentul exerciţiu are drept scop să ne ofere alternativa de a permite sau nu altor persoane să ne folosească energia sau să o amestece cu a lor.

5 Când ne eliberăm de toate legăturile din prima chakră, trecem la a doua. Efectuăm şi aici toate operaţiunile de la punctul 4 apoi, pe rând, repetăm aceleaşi operaţiuni cu toate celelalte chakre, inclusiv chakrele de la mâini şi de la picioare.

6După ce am extras legăturile din toate chakrele, creăm imaginea mentală a unui şuvoi de apă curată şi cristalină care ne scaldă sistemul energetic, pătrunzând prin Sahasrara (chakră din creştet), în jos până la Muladhara (putem trimite acest şuvoi şi prin chakrele de la mâini şi picioare), apoi trece prin împământare şi se scurge spre centrul Pământului, unde este neutralizat.

7 Acum creăm imaginea vizuală a unei energii neutre, curate şi clare, de culoare aurie strălucitoare, care învăluie întregul nostru sistem energetic şi întregul corp.

8Ne imaginăm mâinile cum netezesc aura de la cap până la baza picioarelor.

9 Ieşim din transă. Facem ceva care să ne convingă de realitatea corpului nostru: ne spălăm pe faţă, bem o ceaşcă de ceai sau cafea, ori ne îmbrăţişăm cu un prieten.

Acesta este cel mai dificil exerciţiu din cele prezentate până acum. În restul zilei trebuie să aveţi grijă de voi.

NEUTRALITATEA ŞI NONREZISTENŢA.

În jurul nostru acţionează diverse energii. Cum ne putem menţine echilibrul psihic fără să fim atraşi de unele persoane şi fără să le atragem, fără să ne subordonăm reprezentărilor proprii sau ale altora privind ceea ce ar fi trebuit să fim, cum să ne menţinem chakrele curate, să rămânem sănătoşi şi să ne păstrăm în echilibru totalitatea psihicului propriu?

Trebuie să rămânem neutri şi să nu ne împotrivim, să nu opunem rezistenţă faţă de nimic. După cum constataţi, nu se recomandă să nu credeţi în nimic din ce vi se spune, după cum nu se recomandă să nu avem sentimente, gânduri sau reacţii fizice la anumiţi stimuli. Dimpotrivă, dacă procedăm astfel, aceasta înseamnă rezistenţă faţă de impulsurile proprii, iar aceasta nu este o poziţie neutră. Am menţionat că starea de comuniune cu Universul nu înseamnă să vedem lucrurile aşa cum vrem să fie. Mai degrabă aceasta înseamnă să le vedem aşa cum sunt în realitate, înseamnă curajul de a spune „DA" propriilor trăiri, oricum ar fi acestea.

Oamenii îşi vor fixa în permanenţă legăturile în sistemul nostru de chakre iar noi nu ne vom afla mereu în starea de meditaţie în care să percepem pătrunderea acestor legături. Dacă ne împotrivim acestora sau dacă toată ziua discutăm despre cineva şi ne comparăm cu fiecare câine vagabond care traversează strada şi ne taie calea, vom căpăta o oarecare duritate psihică şi vom înălţa ziduri între noi şi ceilalţi, între noi şi propriile trăiri. Chakrele noastre sunt blocate. Devenim tensionaţi şi, ceea ce este mai rău, încercăm să credem că vom deveni altfel de cum suntem. Aşadar rezistenţa este o parte a condiţiei de om. Deci vom începe prin a nu opune rezistenţă faptului că ne împotrivim.

Când comunicăm cu cineva, îi putem spune cu ce anume suntem de acord şi cu ce nu. Dar persoana cu care comunicăm este o altă părticică a Universului, deci o altă parte din noi, care ne oferă posibilitatea să conştientizăm cine suntem, permiţându-ne să avem propriile trăiri.

Dacă opunem rezistenţă trăirilor noastre proprii, rezultă un ciclu incomplet al vieţii noastre, care se va repeta mereu, iar şi iar, în forme diferite, până când ne vom permite o trăire completă, iar până când nu vom admite această trăire completă, vom acţiona conform propriei noastre rezistenţe şi imagini create.

Dacă nu v-au convins cele prezentate despre karmă în primul capitol, trebuie să recitim aceste paragrafe şi să le analizăm dintr-un alt punct de vedere. După cum am mai spus, karma este, pe lângă toate celelalte, un rezultat al propriilor reprezentări şi al ciclurilor nefinalizate. Când ne împotrivim propriilor trăiri, acumulăm o anumită karmă, cu care vom avea de-a face mai târziu. Dacă ceea ce urmează să facem este rezistenţa în faţa propriei trăiri şi acumularea karmei, nu mai faceţi acest lucru. Nu opuneţi rezistenţă. Dar vom urmări ceea ce facem şi vom remarca faptul că noi suntem cei care acţionăm, procedăm astfel, nu acţiunea este cea care primează în faţa noastră. Cu timpul vom constata că încetăm să mai acţionăm în acest fel.

Devenim exact obiectul rezistenţei noastre - aceasta este o axiomă a evoluţiei psihice. Cu cât mai mult rezistăm şi ne opunem la ceva, cu atât acordăm mai multă atenţie acestui fapt şi ne înarmăm tot mai puternic împotriva lui.

Pe de altă parte, atunci când o persoană este furioasă pe noi şi îi acceptăm furia (1), furia persoanei respective trece aproape instantaneu (2), nu ne vom mai frământa din cauza acestei trăiri neplăcute.

Aceasta este esenţa ideilor despre iubirea faţă de aproape, întoarcerea celuilalt obraz etc. Aceasta este legătura dintre Univers şi propria chakră a inimii.

Există două metode cu ajutorul cărora încercaţi să îndepărtaţi rezistenţa prin iertare.

Prima metodă este o meditaţie pe care am mai exersat-o:
1Ne aşezăm în postura psihică, închidem ochii, ne purificăm mintea şi ne împământăm.

2 Ne investigăm întregul corp fizic începând cu tălpile picioarelor şi continuând spre cap. Verificăm dacă există vreo parte care resimte dureri, sau a înţepenit, se bucură sau vrea să se odihnească. Sesizăm sângele care circulă în corpul nostru. Sesizăm energia psihică care circulă în noi şi în jurul nostru. Dacă ne doare ceva, n-are decât. Dacă există undeva o dorinţă foarte mare şi puternică, o lăsăm să se manifeste. Nu ne împotrivim, nu opunem nici o rezistenţă, suntem întru totul de acord. Lăsăm să doară ceea ce doare, să-şi manifeste bucuria sau tristeţea, lăsăm senzaţiile să dispară, dar nu întreprindem nimic, ci doar observăm.

3 Ne investigăm emoţiile. Ce anume simţim? Nu opunem nici o rezistenţă, doar simţim.

4La ce ne gândim? Şi ce credem despre ceea ce gândim? Nu ne oprim din gânduri, doar suntem de acord cu ele. Continuăm să ne gândim la aceasta.

5 Unde ne aflăm? Ne aflăm în propriul trup? Suntem de azi noapte cu persoana iubită? Coborâm în stradă să luăm o îngheţată? Rămânem aici. Când ne aflăm în colţul camerei continuăm să fim în centrul propriului cap. Revenim.

6 Când am revenit în centrul propriului cap, ieşim din transă.

A doua metodă este un exerciţiu care poate fi efectuat oricând şi oriunde. Presupunem că ne-am întâlnit cu un prieten, iar acesta are o mulţime de probleme, cu care ne copleşeşte; nu-l iubeşte prietenă sau mama, tatăl sau copilul, câinele nu-l ascultă, maşina s-a stricat, contul în bancă este epuizat, nu mai are nici un ban, papagalul s-a îmbolnăvit iar salteaua de cauciuc

s-a spart. Este posibil să sesizăm că la nivelul primelor două chakre apar anumite senzaţii. Avem de gând să le închidem? Le deschidem mai larg? Ce se petrece cu a patra chakră? Inima este deschisă? Sau ne este pieptul încătuşat? Care este direcţia legăturilor?

Ne imaginăm că suntem în întregime din aer şi tot ce ne povesteşte prietenul trece prin noi. Desigur, ascultăm ce ne spune şi intervenim cu câte o vorbă când ni se pare oportun. Lăsăm însă toată încărcătura emoţională să treacă de noi şi să se neutralizeze în aerul din jur. Acum urmărim atent ce se petrece în chakre. Vom efectua exerciţiul ori de câte ori avem ocazia.

ŞOCURILE PSIHICE.

Nici un om nu poate rămâne permanent neutru şi legat de Pământ. După cum am mai spus, când ne împotrivim, trebuie să continuăm să o facem. Nu putem ajunge într-un alt loc, până când nu încetăm să ne aflăm acolo unde suntem acum.

Uneori, când nu suntem împământaţi, intervine cineva şi ne aplică un şoc psihic. Cea mai simplă explicaţie a unui astfel de şoc este perceperea furiei care se năpusteşte asupra noastră. Traversăm strada şi un şofer trebuie să oprească exact când nu are chef să o facă. În gândul său, apărem în chip de ticălos şi şocul este gata! Resimţim o slăbiciune ciudată în timp ce traversăm. Am luat de pe raftul magazinului ultima pungă de lapte, exact când s-a apropiat altcineva să o ia. Persoana vede că luăm laptele şi dintr-o dată, datorită şocului, ne cuprinde teama.

Şocurile psihice pot lua şi forme plăcute. Ne plimbăm prin parc şi pe lângă noi trece o persoană foarte atrăgătoare care-şi opreşte privirea asupra noastră. Şoc! Tot restul zilei ni-l petrecem gândindu-ne cât de plăcut ar fi să fim cu o fiinţă atât de fermecătoare.

Caracteristica generală a acestor şocuri este faptul că sunt orientate în interiorul corpului nostru. Ele ne distrag de la momentul respectiv şi ne reorientează trăirea în interiorul propriei minţi. Şocurile ne fac să pierdem contactul cu realitatea, să nu mai ştim unde ne aflăm. Ele ne transferă în inconştient, ne obligă să ne cedăm întreaga putere în favoarea celui care ni le aplică. Şi majoritatea acestor şocuri nu sunt deloc distractive.

Nu există exerciţii speciale referitoare la şocurile psihice. Când constatăm că suntem supuşi unui şoc psihic, putem consuma o cantitate oarecare de energie pentru a efectua acţiuni simple de vindecare sau pentru a extrage din chakră legăturile care ne-au fost implantate acolo. Dar cel mai eficient este să observăm şocul care ne este aplicat şi să nu-l întoarcem împotriva celui care ni-l aplică, deoarece astfel nu am face decât să declanşăm un război al şocurilor psihice. Pot fi aplicate aceleaşi metode şi la atacul psihic din partea altor persoane. Atacul psihic este mult mai periculos, deoarece este mai greu de depistat. Dar şocurile sunt trăiri ale realităţii care pot fi controlate. Stările provocate pot duce la îmbolnăvirea suprarenalelor şi a sistemului neurovegetativ. Războaiele psihice duc la crearea prin imagini mentale a entităţilor creaturilor, pe care câteodată nu le mai poţi controla şi încep să te domine, dacă ţi-a scăzut potenţialul energetic. Datorită neatenţiei se poate ajunge la cabinetul de psihiatrie pe post de pacient.

CAPITOLUL IV.

Citirea psihică.

Putem spune că fiecare om este un medium şi se ocupă de citirea psihicului, adesea chiar fără a-şi da seama. De fiecare dată când ne întâlnim cu cineva şi ne spunem în sine: „Arată foarte obosită", sau „După cum arată, se poate spune că a avut o zi grea", sau „Ce mult s-a schimbat, se poartă ca un îndrăgostit", realizăm o citire a informaţiei pe care o poartă fiecare. Ea se înregistrează sub formă de culoare, sunet, energie, alcătuind starea noastră pe moment.

Cineva poate spune că nu se întâmplă nimic deosebit şi că oricine poate ghici astfel de lucruri. Într-adevăr, oricine poate realiza aşa ceva, dar este mai mult decât dacă am ghici. Au fost obţinute informaţii pe care nimeni nu le-a exprimat în cuvinte.

Exemplele de mai sus sunt cazuri de percepţie psihică nedezvoltată. Această percepţie poate fi dezvoltată şi finisată până la nivelul intuiţiei zilnice. Citirea psihicului este o deprindere care, ca oricare alta, poate fi consolidată şi perfecţionată prin practică. În plus, vom ţine seama de o recomandare aparent paradoxală:

VIAŢA NOASTRĂ DE MEDIUM.

Dacă înţelegem această exprimare neobişnuită, ne vom putea interpreta viaţa ca pe a unui medium. Când ne naştem,

Se spune că tocmai ne-am întrupat. Totul este nou, suntem deschişi pentru lume, toate impresiile noastre sunt relativ pure şi nu sunt împovărate de amintiri, trăiri şi diferite opinii. Suntem conştienţi şi nutrim interes. Cu alte cuvinte, fiecare dintre noi este un medium.

După cum putem afla întrebându-l pe copii, mulţi dintre ei văd aureole de diferite culori care-l înconjoară pe oameni, în desenele lor, ei reprezintă aceste aureole colorate. Mulţi copii au în permanenţă însoţitori fermecaţi, cu care stau de vorbă şi se joacă. Mai mult, copiii care sunt foarte buni observatori, dar, în acelaşi timp, sunt extrem de lipsiţi de tact, exprimă cu glas tare faţă de toată lumea ceea ce vedem cu toţii, dar considerăm că nu este potrivit să spunem. Pe măsură ce copiii cresc, părinţii îi învaţă să se „adapteze" mediului. Chiar dacă a „văzut" aureola înnegrită sau cu limbi de foc şi scântei a unei persoane apropiate, care se schimbă brusc în diferite forme deasupra capului expulzând din ea şi zice cu glas tare că mătuşa lui este ca o viperă sau că seamănă cu un monstru (realizând de fapt perceperea informaţiei din gândului ei), părinţii îl învaţă cu tact că nu este adevărat, că mătuşa lui a fost şi este o doamnă.

Dacă stăm de vorbă cu unele persoane sau le observăm, în timpul citirii psihicului vom afla că în copilărie mulţi au fost speriaţi de adulţi care le-au explicat cu insistenţă care este realitatea. Pe când erau copii, ei erau supăraţi că toţi cei mari resping viziunea lor asupra lumii, dar treptat au început să o respingă şi ei, pentru că adultul deţinea supremaţia evidentă în cunoaşterea practică a lumii înconjurătoare şi spunea copiilor ce este real şi ce nu. Astfel, majoritatea adolescenţilor, la atingerea acestui prag, fie încetează să mai creadă în realitatea din copilărie, fie învaţă să tacă. Pentru mulţi dintre cei care au încetat, cu timpul, să creadă în propriile percepţii problema devine mai simplă.

Ei nu se mai gândesc la această până nu se petrece ceva care să-l şocheze. De pildă, unele persoane pătrund din nou în lumea psihicului după o trăire dramatică neaşteptată, cum ar fi contactul cu persoana iubită dispărută recent sau prevederea unui eveniment viitor.

Persoanele care preferă să păstreze pentru ele propriile percepţii fizice pot avea trăiri întâmplătoare pe toată durata vieţii, fără să povestească nimănui nimic, din teamă de a părea ridicoli sau de a fi consideraţi nebuni. Poate că într-o discuţie cu un prieten, printre alte lucruri mărunte, vor menţiona cu calm „am simţit că mă vei suna astăzi", dar niciodată nu vor putea povesti despre visele lor ciudate sau vocile pe care le aud. Mulţi se tem într-adevăr să nu fie nebuni, de aceea îşi ascund cât mai bine neliniştea şi îndoielile.

Cei care nu-şi reprimă niciodată trăirile deosebite, nu ascund ceea ce aud, pot fi cu adevărat persoane cu preocupări de medium sau spiritişti, sau îşi pot folosi observaţiile şi trăirile într-o altă direcţie, cu orientare creativă, artistică.

Alţii pot să înnebunească şi să ajungă în clinicile de psihiatrie. Uneori, astfel de oameni sunt consideraţi dezechilibraţi şi excentrici. Adesea, când timp de mulţi ani omul este nevoit să lupte împotriva propriilor sale trăiri, el poate fi expus unor serioase dereglări psihice. Devine paranoic şi simte că toţi îl urmăresc şi îi resping trăirile; sau poate deveni schizofrenic, o jumătate a sa exprimând o puternică percepţie psihică şi emoţii intense, iar cealaltă jumătate fiind normală; poate deveni catatonic, închizându-se în sine şi preferând să trăiască exclusiv în universul psihic al minţii sale, nu în mijlocul confruntărilor de opinii şi judecăţi ale celorlalţi.

Prezentăm aici câteva exemple comune. Desigur nu toate bolile mentale sunt rezultatul reprimării capacităţilor psihice. Dar de foarte multe ori împiedicarea manifestării acestora duce la reprimarea unor emoţii cum ar fi furia sau tema de pedeapsă. Aceste emoţii neexprimate pot provoca boli fizice sau mentale. Nebunia poate fi acţiunea, modul acestei persoane de a se manifesta într-o lume care-l separă de realitate şi de ceilalţi, totodată este modul prin care persoana respectivă evită răspunderea faptelor sale. Poate nu ştie cum s-o facă sau are nevoie, prin construcţia fiinţei sau prin educaţie, de cineva care s-o ghideze. Interiorizarea nu aduce nimic bun în acest caz şi ar trebui căutată ieşirea din impas prin simpla rugă către Dumnezeu de a da lumină, raţiunea şi calea vieţii.

Dar să revenim la problemele noastre. Poate ne este absolut străină ideea de a deveni medium şi citim această carte doar pentru a găsi ceva ce-am mai putea învăţa. Sau poate că

am considerat dintotdeauna că avem ceva deosebit, poate chiar supranatural şi nu ştim cum să procedăm. Sau cunoaştem aceste fenomene, le simţim, le percepem realitatea, dar am vrea să le dirijăm, să învăţăm să le folosim cât mai bine. Ar fi un mare păcat dacă dintr-o stare de şoc prin ne controlul asupra gândurilor aţi ajunge la psihiatrie.

TABLOURI ŞI IMAGINI IRAŢIONALE.

În timpul descifrării informaţiilor psihice putem „vedea" o mulţime de lucruri, ca şi în timpul vindecării, unde principalele surse de informaţii vor fi aura şi chakrele. Acestea pot ajunge la noi şi sub forma unor chipuri sau imagini mentale, pe care le vom analiza în prezenta lucrare.

În timpul citirii psihicului pacientului putem vedea realmente adevărate tablouri. Ele pot apărea în prim-plan pe ecranul nostru mental sau pot avea aspectul unor miniaturi. Aceste tablouri provin din universul nostru subiectiv.

ŞTERGEREA INFORMAŢIILOR NEGATIVE DIN AURĂ

1 Ne împământăm şi intrăm în transă.

2 Alegem din propria experienţă o stare în care nu ne-a plăcut să ne aflăm şi stăruim să ne manifestăm lipsa de sensibilitate, indiferenţa. Poate fi o situaţie în care am trăit groază sau altceva de acest gen.

3 Ne concentrăm asupra imaginii create, apoi o facem să se estompeze lent. Pe măsură ce ea dispare, lăsăm să apară chipurile altor persoane. Aceştia sunt creatorii iniţiali ai viziunii anterioare. Putem vedea un singur chip sau mai multe. Facem să se estompeze aceste chipuri unul după altul, imaginându-ne că le expediem posesorilor lor. Dacă, privind aceste chipuri, simţim furie, revoltă, durere etc, revenim pentru a retrăi aceste sentimente. Le vom comunica mental acestora tot ce simţim nevoia să le spunem. Dacă simţim satisfacţie în urma celor spuse, la estomparea imaginii acordăm iertare acestor persoane. Dacă nu dorim să le iertăm, înseamnă că n-a sosit încă momentul, dar prin iertare se face o ştergere automată a sursei de şoc psihic şi are loc schimbarea radicală a aurei în alte culori. Când suntem pregătiţi să îi iertăm, ne vom ierta mai uşor propriile noastre probleme şi astfel ne vom apropia de renunţarea la toate acestea. Să nu uităm că nu trebuie să ne grăbim. Dacă dorim să savurăm un timp oarecare furia,

supărarea sau tristeţea pe care le simţim, nu trebuie să ne refuzăm această plăcere.

4 Creăm o imagine a propriei noastre persoane şi ne străduim să îndrăgim această imagine. Apoi o facem să dispară.

5 Chemăm în imagine Soarele mare şi auriu al energiei, pe care îl lăsăm să ne umple în totalitate corpul şi aura.

6 Ieşim din transă.

CITIREA AUREI.

Expresia „citirea aurei" creează o impresia a ceva tehnic şi foarte complicat. Înainte de a trece la acest exerciţiu, trebuie să facem o relaxare completă, străduindu-ne să vedem aura.

1 Creăm un trandafir care îl reprezintă pe pacientul nostru. În acelaşi timp ne imaginăm că trandafirul acesta are un nimb. Nimbul reprezintă aura individului, tot aşa cum trandafirul reprezintă individul. Începem cu observarea unei singure culori care irizează în jurul petalelor. Dacă nu putem vedea culoarea, ne imaginăm că nimbul arată ca şi cum am vedea-o. Facem să dispară trandafirul.

2 Repetăm exerciţiul de patru ori, adăugând de fiecare dată câte o culoare până ajungem la un total de cinci culori.

3 Ieşim din transă.

Următorul complex de exerciţii reprezintă o etapă mai avansată. Aceasta ne va ajuta să folosim citirea aurei în scopuri curative.

1 Ne împământăm şi intrăm în transă.

2Realizăm imaginea pacientului. Cu o pensulă imaginară cu vopsea neagră întunecăm tabloul realizat, până când obţinem doar silueta pacientului. Lăsăm lumina interioară mentală să umple spaţiul din jurul siluetei, mai întâi sub forma unui nimb alb. Observăm unde este nimbul mai mare şi mai dens, în ce puncte este mai subţire sau care sunt zonele corpului în care dispare. Toate aceste imagini apărute sunt legate de clarviziune.

3 Lăsăm nimbul alb să capete diferite culori. Acestea sunt culorile aurei pacientului nostru. Dacă vedem o singură culoare este minunat. Dacă vedem chiar zece culori este foarte bine. Cel mai adesea vom vedea două sau trei culori, iar când vom căpăta deprinderea de a distinge culorile, vom putea analiza aura mult mai bine. Pentru început vom încerca să ne oprim doar culorile pe care le vedem sau sesizăm. Unde sunt acestea aşezate în

jurul corpului'? Trebuie să ţinem minte că semnificaţia culorilor poate fi confirmată numai de propria noastră experienţă, de aceea ne vom urma intuiţia.

4 Lăsăm imaginea să se estompeze. Alegem acum altă persoană şi repetăm procesul. Analizăm cu atenţie diferenţele dintre cele două aure, apoi le lăsăm să dispară.

5 Ieşim din transă şi ne readucem corpul în realitate. Este necesar să o facem, când tocmai am efectuat o activitate psihică deosebit de complexă.

La exerciţiile acestea este nevoie de o cantitate mai mare de energie psihică, care vine prin relaxarea perfectă a minţii. Rezultatele vor veni singure la un moment dat şi vă veţi bucura nespus când veţi reuşi să faceţi acest lucru fără prea mult efort.

CITIREA AUREI CU OCHII DESCHIŞI.

Clarviziunea sau vederea psihică, de care tocmai ne-am folosit, se realizează fără participarea simţului fizic al văzului. Aceasta se realizează prin intermediul vederii psihice. Unele persoane văd aura şi cu ochii deschişi, în stare de relaxare. Aura apare ca un nimb auriu vălurit, uneori este colorată în culori deschise, alteori seamănă cu nişte fotografii. Culoarea sau culorile dominante sunt plasate în centrul aurei, iar scânteile sau exploziile de energie de alte culori se împrăştie în spaţiul din jur sau se deplasează împrejurul culorii de bază.

Nu este nimic neobişnuit că unele persoane pot vedea aura cu ajutorul văzului obişnuit şi nu prin clarviziune. De fapt cu ajutorul văzului normal putem vedea mult mai multe detalii mărunte decât cu ajutorul văzului psihic. Citirea aurei cu ochii deschişi este foarte interesantă, iar procesul în sine pare mai puţin fantastic, mai real. Dar totul se creează pe un ecran în centrul dintre sprâncene şi oricum vederea normală nu participă la descifrare, ochii stând într-o poziţie de parcă n-ai avea nevoie de ei. Totul se petrece în spaţiul de vid aflat în această regiune a frunţii, indiferent de distanţa de la pacient la vindecătorul medium. Prin crearea imaginilor şi descifrarea informaţiilor venite are loc ştergerea acestora din câmpul energetic al persoanei-pacient şi reechilibrarea energiilor lui mentale. Putem afirma că are loc procesul de vindecare. Avem nevoie de cineva cu care să colaborăm în astfel de cazuri, ca să vedem rezultatul final şi să ne convingem că am procedat corect.

1 Ne alegem o persoană care să ne ajute în efectuarea acestui exerciţiu. Rugăm persoana să se aşeze sau să stea în picioare cu spatele la un perete alb. Peretele poate fi şi de o altă culoare, dar neapărat deschisă.

2 Ne împământăm. Pentru a vedea aura nu este necesar să intrăm în transă, ci doar să fim relaxaţi. Ne îndepărtăm de asistentul nostru la o distanţă de circa şase metri şi ne concentrăm atenţia asupra unui punct în spaţiu aflat la o distanţă de un metru faţă de corpul acestuia. Punctul ales nu se va găsi pe perete sau pe chipul asistentului, ci într-un punct oarecare în spaţiul până la el. După un timp oarecare vom începe să vedem aura asistentului. Unele persoane văd aura cu vederea periferică, deşi asistenţii au impresia că îi priviţi ţintă.

3 Putem exersa vizualizarea aurei fără a mai împărtăşi această respectivelor persoane. Dar este foarte bine să fim prudenţi. Este foarte neplăcut când cineva priveşte ţintă în creştetul cuiva sau în gol, chiar deasupra umărului. În timpul acestor exerciţii putem ajunge la concluzia că vizualizăm aura nu numai pe fondul peretelui alb, ci şi pe fundalul unor culori închise. Puteţi începe prin a vedea aura florilor, fructelor, obiectelor. Relaxaţi, priviţi în gol obiectul care interesează neapărat. Veţi rămâne uimiţi de rezultate. Nu trebuie să mijiţi ochii sau să-l măriţi, ei nu participă la viziuni, participă glanda pineală.

CUM SE CITESC CHAKRELE.

Citirea chakrelor este în fond acelaşi lucru cu citirea aurei, dar nu vom trece la acest exerciţiu până nu ne vom însuşi în întregime citirea aurei, deoarece, în cazul chakrelor, exerciţiul are durată mai mare şi necesită o mai mare încordare.

1 Ne împământăm şi intrăm în transă.

2 Realizăm silueta asistentului pe ecranul nostru mental.

3 Ne concentrăm atenţia asupra punctului din aură care reprezintă prima chakră. Realizăm imaginea vizuală a unui disc în această zonă şi urmărim dacă discul este închis sau deschis şi îl umplem cu galben-portocaliu-roşu-maro, în ordinea descrisă; să nu uităm că acum citim o hartă. Aceasta este prima chakră legată de supravieţuire. Dacă este larg deschisă, dacă este colorată în culori întunecate sau mohorâte, pacientul are probleme, legate de supravieţuire sau de o patologie a organelor care ţin de centrul energetic respectiv. Dacă această

chakră este închisă, persoana nu are în acest moment probleme de supravieţuire. Dacă chakră este colorată în verde (culoarea creşterii), cel în cauză poate găsi noi căi care îl vor ajuta să supravieţuiască. Dacă chakră este colorată în roşu (culoarea simţurilor şi sentimentelor) capacitatea de supravieţuire depinde de încărcătura emoţională.

4 Trecem de la o chakră la alta, citindu-le în acest fel pe rând, atât cele şapte chakre principale, cât şi chakrele mâinilor şi picioarelor. Este foarte important să ne concentrăm asupra fiecărei chakre în parte, să nu încercăm să le analizăm pe toate la un loc.

5După ce am studiat cu multă atenţie fiecare chakră, aruncăm o privire asupra întregului ansamblu de chakre. Ne imaginăm că le privim mai de la distanţă, pentru a le vedea pe toate. Comparăm dimensiunile şi forma diverşilor centrii energetici. Care este cel mai mare? Care este cel mai intens colorat?

6 Facem să dispară imaginea şi ieşim din transă.

În acelaşi fel, vom examina chakrele aceleiaşi persoane şi a doua zi, apoi din nou peste o săptămână. Vedem dacă au intervenit ceva schimbări. Pot interveni schimbări dacă îl veţi umple cu o altă formă de energie vitală, dar pot rămâne nemodificate dacă persoana este la fel de complexată de grijile sale.

DETERMINAREA POZIŢIEI DURERII ÎN AURĂ ŞI ÎN CORP.

Exerciţiul următor are o mare însemnătate practică în munca de vindecător. El ne va oferi informaţii suplimentare faţă de cele obţinute prin studierea aurei şi chakrelor. La început vom exersa independent, ca în exerciţiul precedent de citire a aurei şi chakrelor.

1 Ne împământăm şi intrăm în transă.

2 Pe ecranul mental obţinem imaginea (silueta) persoanei pe care o studiem.

3Ne autosugestionăm că pe imaginea obţinută, în punctul în care prietenul nostru acuză dureri fizice, trebuie să apară o pată roşie care să marcheze zona afectată. Urmărim cu atenţie în ce raport se aflã pată sau petele din aură. După ce studiem amănunţit imaginea o facem să dispară.

4 Readucem imaginea prietenului. Ne sugestionăm că petele roşii apar în zonele în care acesta are dureri. Comparăm această imagine cu prima. Estompăm imaginea.

5Repetăm exerciţiul alegând mereu alţi prieteni. La încheiere estompăm imaginile şi ieşim din transă.

Când vom trece la vindecarea pacientului, înainte de a începe procedurile, vom efectua acest exerciţiu. Putem să-l spunem sau nu ceea ce vedem. El poate veni să ne caute, plângându-se: „Am o durere groaznică de cap. Vindecă-mă mai repede!" Efectuând exerciţiul, putem vedea o pată roşie deasupra sau în jurul capului său. Dar putem vedea o pată roşie şi mai mare şi mai intensă în cu totul alt loc, la baza coloanei vertebrale, în zona ombilicalǎ, la genunchi, oriunde. Trebuie să dăm atenţie celor ce vedem chiar dacă ne derutează.

Adesea, durerea se manifestă în cu totul altă zonă a corpului decât aceea în care este localizată sursa maladiei. Când trecem la vindecare, vom acorda atenţie deosebită zonelor în care am descoperit petele roşii. Ele trebuie înlăturate.

AUTOAPĂRAREA.

Pentru a ne dezvolta deprinderile putem realiza citirea psihicului anumitor persoane, cu acordul acestora, însoţind-o de procedeul de vindecare, dacă ni se pare potrivit şi nu este dificil de realizat.

Trebuie să ne bazăm pe intuiţia noastră. După ce ne vom însuşi suficient citirea aurei şi a chakrelor, vom trece desigur la citiri mai complexe. Desăvârşindu-ne practica citirii psihicului, vom constata că putem răspunde singuri la toate întrebările pe care şi le pun ceilalţi oameni, doar formulând aceste întrebări.

Când ne pregătim să citim psihicul unui prieten sau al unui pacient, reluăm procedurile pe care le efectuăm în cazul vindecării. Ne aşezăm faţă în faţă cu pacientul şi realizăm împământarea pentru amândoi. Desigur, înainte de a începe ne vom goli mintea de orice alte gânduri, pentru a nu ne încurca. Trecem apoi la citirea aurei şi a chakrelor, efectuând toate procedurile necesare.

Citirea nemijlocită a psihicului este mult mai interesantă decât observarea de la distanţă, dar este mult mai dificilă. Omul al cărui psihic îl citim poate fi speriat, emoţionat sau foarte curios. Ca urmare, el poate pătrunde în mintea noastră şi ne va ataca prin atenţia, gândurile, ideile, emoţiile sale şi prin tot ce

se petrece cu el. Deşi poate avea cele mai bune intenţii, atacurile sale psihice ne pot face să ne pierdem împământarea.

Realizăm imaginea vizuală a unui trandafir care îşi strânge petalele, transformându-se într-un boboc de floare, dar în loc de a-l plasa pe ecranul nostru mental, îl aducem chiar în faţa frunţii. Ne sugestionăm că acest trandafir va fi magnetul care atrage şi absoarbe toate legăturile care pornesc de la subiectul pe care-l citim, înainte ca acestea să pătrundă în chakrele noastre şi să ne absoarbă energia. Ne vom sugestiona că trandafirul rămâne în acest loc şi îi verificăm prezenţa de fiecare dată, înainte de a începe o nouă citire. Dacă simţim o stare de nelinişte subită în timpul citirii, poate fi nevoie să creăm un nou trandafir. La terminarea citirii facem să dispară trandafirul.

Folosirea trandafirului pentru protecţia psihicului nu se limitează la procesul citirii. El este de nepreţuit în viaţa cotidiană. De fiecare dată când cineva ne va ataca, când ne vom contrazice cu cineva sau vom intra într-un „război" psihic, vom încerca să ne imaginăm trandafirul pentru a realiza o detensionare.

Acest procedeu poate fi util în menţinerea echilibrului interior. El poate face să nu mai avem nevoie de protecţie psihică. Dacă nu ne împotrivim la tot ce ne agresează în procesul citirii psihicului său în afara acestuia, constatăm că EUL nostru nu există şi nu ne mai atacă nimeni. Cu cât vom permite mai mult să fim agresaţi de tot ce ne deranjează şi ne creează o barieră psihică, cu atât mai mult citirea noastră nu va avea nici un rezultat şi ne vom pierde legăturile. Nu trebuie să respingem ceea ce simţim, dar aceasta nu ne va ajuta în perceperea în propriul nostru spaţiu psihic a ceea ce simt ceilalţi oameni.

COMUNICAREA.

În procesul oricărei activităţi psihice este foarte important să discutăm mental despre ceea ce vedem, ca şi cum am avea pe cineva alături. Cu alte cuvinte, trebuie să găsim un mod de a transmite acele senzaţii puternice pe care le percepem, pentru a nu se acumula în interiorul nostru şi a nu ne bloca a cincea chakră. În timpul citirii, putem descifra viziuni sau imagini despre care n-am dori să-l vorbim persoanei de faţă. Este posibil să nu fim prea siguri de informaţiile primite, sau să simţim că subiectul s-ar putea supăra, sau şi-ar bloca în continuare centrii pentru descifrarea cauzei simptomelor apărute.

Trebuie să ne eliberăm de cele percepute, indiferent dacă vom comunica subiectului datele citirii psihice, sau le putem transmite într-o formă care să ne elibereze de tensiune. Este posibil să aşteptăm plecarea pacientului şi să prezentăm toate datele în faţa oglinzii, vorbind cu propria persoană sau deasupra unui pahar cu apă, care ar prelua informaţiile, apoi să aruncăm apa. Dacă dorim, ne putem lua notiţe. Dacă simţim că ne este mai uşor să transmitem informaţiile şi să ne exprimăm prin pictură, dans sau într-un alt mod, fără a recurge la cuvinte, trebuie să procedăm în acest fel. Orice formă de activitate este bună pentru a găsi o ieşire şi a ne elibera de imaginile pe care le-am văzut.

Unii vindecători transmit informaţiile cele mai serioase unei terţe persoane sau unui obiect (capac, zid, lac). De cele mai multe ori această transmitere este eficientă.

De aceea nu susţinem că nu trebuie să comunicăm nimic din cele aflate, ci doar că, atunci când comunicăm altei persoane, care nu cunoaşte pacientul, cele aflate în timpul citirii psihicului, nu trebuie să întoarcem cele aflate împotriva acestuia. Vom proceda în aşa fel încât încărcătura emoţională a informaţiilor obţinute să nu dăuneze nici pacientului, nici nouă, reuşind astfel eliminarea lor din câmpul nostru psihic.

Când comunicăm pacientului informaţiile obţinute prin citire, dacă ne-am hotărât să o facem, să fim foarte grijulii. De pildă, am aflat ceva secret, dar ne este teamă că pacientul se va supăra auzind informaţiile. Va trebui să-l abordăm în felul următor: „Văd că vă puteţi îmbolnăvi. Acordaţi prea multă atenţie unor probleme nedemne de atenţia dumneavoastră. Până nu veţi înfrunta adevărul şi nu veţi găsi ceva care să vă distragă atenţia de la toate acestea, nu vă voi putea ajuta să vă vindecaţi."

Nu ne-am expus consideraţiile privind starea psihică a pacientului, dar am atins punctul sensibil şi pacientul ne poate contrazice cu ardoare. Dacă vom spune adevărul exact aşa cum îl vedem, ne putem provoca un şoc energetic (pe care l-am denumit anterior „şoc psihic"). De aceea, în primul rând vom crea trandafirul protector. În al doilea rând nu vom uita că nici un şoc psihic nu ne poate afecta în vreun fel, dacă nu dorim să-l percepem. Şi în fine, dacă ne împotrivim furiei pacientului (prietenului), aceasta va trece prin noi fără să ne afecteze.

ÎMBINAREA IMAGINILOR.

În acest capitol revenim la unul dintre cele mai importante aspecte ale activităţii psihice: la priceperea de a rămâne neutri, de a nu ne implica în emoţiile persoanei căreia îi citim psihicul său pe care o tratăm.

Pentru noi, ca şi pentru pacient, va fi mult mai uşor dacă îi vom solicita să nu mediteze şi să nu intre în transă împreună cu noi. Oamenii cred adesea că ne-ar putea uşura munca dacă ar medita împreună cu noi. Dar nu este aşa. Mai întâi oamenii meditează în mod diferit şi, aflându-se în alte sfere, le va fi greu să urmărească cu atenţie cuvintele noastre. Este necesar doar că ei să fie prezenţi.

Când intrăm în transă este şi mai important să rămânem la nivelul energetic propriu. Dacă prietenul său pacientul meditează împreună cu noi, el poate să ne însoţească foarte natural, fără să-şi dea seama, chiar de la intrarea în transă. Astfel, poate fi încălcat unul dintre principiile de bază ale intrării în transă, care constă în ridicarea obligatorie a nivelului energetic propriu la un nivel suficient de înalt, care să-l depăşească mult pe cel al pacientului, pentru a ne asigura de imparţialitatea emoţională şi detaşarea necesare în timpul citirii sau vindecării.

Dacă şi noi şi pacientul ne aflăm la acelaşi nivel energetic, putem îmbina tablourile obţinute cu cele ale pacientului, ceea ce înseamnă că trăirile pacientului pe care-l observăm se îmbină cu trăirile noastre analoage. Propriile noastre amintiri se pot constitui la rândul lor în senzaţii puternice, care produc confuzie în mintea noastră şi haos în citirea psihicului. De obicei aceasta constituie cauza senzaţiei că nu putem vedea subiectul citirii în timpul acestei operaţiuni.

Iată un exemplu simplu de îmbinare a tablourilor: începem procedura cu succes, citim în condiţii optime aura pacientului şi, deodată, vedem o pată de culoare roşu închis. Ii comunicăm pacientului că această pată în aură este un semn de furie şi, după ce i-am spus-o, devenim nervoşi, ne simţim jenaţi. Dacă am avea mai multă experienţă în clarviziune, am putea vedea imaginea reală sau tablourile proiectate în aura pacientului. Sau am putea să le sesizăm. Sau, mai degrabă, am înţelege pur şi simplu de ce dintr-o dată nu ne simţim bine.

Se poate întâmpla ca pe la vârsta de cinci ani pacientul nostru să fi mâncat o bătaie zdravănă de la mamă şi să nu fi putut niciodată să-l ierte aceasta. Poate că şi mama ne-a tras câteva palme pe la cinci ani, lucru care ne frământă şi acum. Dacă nu suntem neutri şi nivelul nostru energetic nu se ridică deasupra celui al pacientului, tablourile încep să se întrepătrundă şi ne simţim debusolaţi. Amintirea noastră despre trăirile proprii se amestecă cu amintirile analoage ale pacientului şi ne concentrăm exclusiv asupra acestui eveniment neplăcut, chiar dacă nu suntem conştienţi de aceasta.

Nu trebuie să disperăm. Oricine îşi poate combina tablourile imaginare cu ale noastre, dar nu este deloc greu să scăpăm de aceasta. În primul rând îi vom spune pacientului să ne scuze o clipă pentru a pune la punct starea de transă sau a ne calma cea de-a şaptea chakră. Revenim în propria minte, ne împământăm iar şi ne ridicăm nivelul energetic, circulând prin corpul nostru o cantitate mai mare de energie decât a pacientului. Astfel vom putea observa îmbinarea tablourilor fără a le simţi. Apoi îl împământăm din nou pe pacient.

Dacă avem idee ce reprezintă tabloul nostru care participă la combinaţie, îl aducem pe ecranul nostru mental şi îl facem să dispară. Acesta poate reprezenta orice: se poate să fi avut amândoi în adolescenţă coşuri pe faţă care ne făceau să suferim, am fi putut avea prieteni geloşi, rău de înălţime etc. Se pot îmbina de asemenea unele tablouri pozitive, deşi acestora li se acordă mai puţină atenţie şi creează mai puţine greutăţi la citire.

Dacă nu putem vedea clar tabloul, ne aşezăm în spatele pacientului şi lăsăm să ne umple mintea orice reprezentare imaginară. Dacă începem pe neaşteptate să percepem ceva, facem să dispară reprezentarea imaginară. Dacă nu percepem nimic, facem să dispară totul. Dacă această dispariţie nu ajută, ne imaginăm că senzaţiile noastre neplăcute formează o picătură mare de energie de orice culoare dorim. O plasăm pe ecranul nostru mental şi o facem să dispară. Apoi închidem pe jumătate cea de-a doua chakră. Aceasta ne va separa de pacient.

Apoi ne gândim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient: are părul castaniu, spre deosebire de noi, este învăţătoare - ceea ce noi nu suntem, îi plac trandafirii - nouă nu,

are 27 de ani - noi avem altă vârstă, crede că procedurile psihice sunt vrăjitorii - noi nu. Metodă este foarte simplă, dar îi vom aprecia calităţile când o vom aplica. Nu suntem una cu pacientul. Suntem persoane diferite. Privind la problemele şi distracţiile pacientului, trebuie să ne spunem: „Acestea nu sunt problemele mele, dar doresc să decodific cauzele care provoacă suferinţa."

Durerea de cap care poate apărea ca urmare a suprapunerii tablourilor poate fi importantă pentru noi. Ea ne indică zonele în care s-a acumulat sau este blocată energia şi ne poate ajuta să clarificăm situaţia, obligându-ne să conştientizăm cauza.

Când simţim că ceva nu este în regulă, în timpul citirii, procedăm astfel: 1 Facem împământarea, atât a pacientului, cât şi a noastră.

2 Ridicăm nivelul energetic propriu faţă de cel al pacientului.

3 Facem să dispară orice imagine, oricare ar fi.

4 Creăm un trandafir.

5 închidem a doua chakră.

6 Ne gândim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient.

Vindecătorii începători sunt neliniştiţi de volumul mare de informaţii despre chakre, legături, spirite-mentor, aură, simboluri ale vieţilor anterioare. Uneori vindecătorul începător nu este sigur de ceea ce vede. Putem evita aceste probleme dacă decidem de la început ce anume dorim să vedem: aura, chakrele, legăturile etc. Ne concentrăm asupra alegerii noastre, acordându-l toată atenţia. După ce studiem cum se cuvine zona aleasă, putem trece mai departe.

PERFECŢIONAREA CITIRII PSIHICE.

Nu putem vindeca un om împotriva propriei sale voinţe. La fel, nu-l putem privi împotriva voinţei sale. Lucrând, ne putem da seama că informaţiile au fost blocate. Nu putem obţine nici un fel de date, deşi recurgem la toate procedeele tehnice cunoscute de izolare, de neutralizare. Citirea nu se poate face, până în momentul în care pacientul nu doreşte aceasta. De cele mai multe ori, cu toată jena, pacientul răspunde „DA".

Trebuie să subliniem că în toate domeniile psihice în care suntem implicaţi alături de o altă persoană, insistenţele nu ne

vor ajuta. Trebuie să ne înştiinţăm prietenii că dorim să facem puţină practică, să încercăm procedeele psihice pe care le-am aflat din prezenţa lucrare. Ideal ar fi ca ei să ne vină în întâmpinare.

Dar trebuie să-l rugăm să fie de acord într-un mod foarte politicos, astfel încât să poată refuza dacă nu vor să ne sprijine. Lumea psihicului este de temut pentru mulţi oameni, unii dintre ei sunt speriaţi de posibilitatea pătrunderii acestei lumi. La începutul activităţii veţi avea multe surprize: prietenii pe care-l consideraţi ca având concepţii liberale şi filosofice se dovedesc cei mai speriaţi sau devin criticii cei mai severi. Dimpotrivă, persoane care nu se mai interesaseră niciodată de fenomenele extrasenzoriale, de meditaţie etc. se dovedesc deschise la nou. Cu trecerea timpului îi vom putea identifica de la început pe cei speriaţi de aceste fenomene. Să ne amintim cum ne-am simţit în această lume necunoscută cu câţiva ani în urmă!

Trebuie să fim atenţi în a comunica pacientului doar acele informaţii care îl pot ajuta.

Citirea psihică este mult mai mult decât slujirea celorlalţi, este slujirea propriului EU.

Chiar dacă pare paradoxal, trebuie să subliniem aspectul cel mai important al citirii. Cu cât citim sau trăim mai mult, cu atât ne este mai clar că suntem asemănători oricărui om, care are aceleaşi probleme ca noi.

CAPITOLUL V.

Etape avansate de vindecare PSI.

Exerciţiile prezentate în acest capitol au un grad de dificultate mai ridicat. Este bine să nu ne grăbim şi să nu avansăm la exerciţiul următor dacă nu stăpânim bine tehnica.

Unele dintre exerciţiile prezentate în acest capitol ne vor părea mult mai simple decât cele din capitolele anterioare. Dar nu trebuie să precupeţim timpul necesar efectuării exerciţiilor şi nici să comparăm progresul înregistrat de noi cu cel înregistrat de alţii, sau cu ceea ce, după impresia noastră, am fi putut realiza. Fiecare om este o individualitate şi merge pe propriul său drum.

PURIFICAREA CHAKRELOR.

Purificarea chakrelor este extrem de importantă, atât în vindecarea altora, cât şi în autovindecare. Iată o metodă pentru purificarea propriilor chakre.

1 Ne împământăm şi intrăm în transă.

2 Ne instalăm în cea de-a treia chakră. Ne imaginăm cum energia excitantă care s-a acumulat aici se transferă în cea de-a doua chakră, se acumulează aici, urmând a fi transferată în prima chakră. Repetăm acest proces. Înlăturăm prin tijă de împământare tot ceea ce avem acumulat în aceste chakre. În timpul acestui exerciţiu nu trebuie să cercetăm ce anume înlăturăm, deşi, desigur, o putem face.

3 Ne instalăm în a patra chakră. Acum procedăm în sens invers. Transferăm întreaga cantitate de deşeuri psihice din a patra chakră în a cincea, apoi în a şasea şi a şaptea chakră, iar prin aceasta le evacuăm în exterior. Ne imaginăm că totul a fost înlăturat din aura noastră şi se dizolvă în energia neutră.

4 Ne întoarcem în prima chakră. Umplem acest centru cu energie de culoare portocalie şi ne imaginăm că aceasta circulă prin fiecare chakră. Am evacuat tot ce era străin. De fiecare dată, evacuând tot ce nu ne era necesar, spaţiul eliberat se umple cu energie pură. Natura nu suportă vidul, atât în spaţiul fizic, cât şi în cel psihic; dacă vom lăsa spaţiu] neocupat, nu trebuie să mai menţionăm ce se poate acumula în el.

5 Repetăm etapa a patra pentru a doua şi a treia chakră. Apoi închidem fiecare dintre chakrele inferioare, astfel încât să ne fie comod.

6 Umplem cele patru chakre superioare, una după alta, cu energie portocalie. Culoarea portocalie este totdeauna o culoare eficientă, dar dacă preferăm să folosim alta, vom proceda cum credem mai bine. Cele patru chakre superioare nu se închid.

7 Ieşim din transă.

Procesul de purificare a chakrelor este o procedură pe care o putem efectua cât de des dorim. După efectuarea etapei a şasea, putem înlătura toate legăturile, găsind tablourile agasante care împiedică fluxul de energie.

Pentru a vindeca o altă persoană prin această metodă, ne împământăm atât pe noi, cât şi pacientul, apoi aşezăm mâna deasupra celei de-a treia chakre a pacientului şi ne imaginăm că mâna noastră împinge tot ce nu este necesar prin chakrele inferioare în tijă de împământare, iar de aici cât mai adânc în Pământ.

Apoi ne aşezăm mâna deasupra celei de-a şaptea chakre a pacientului şi ne imaginăm că extragem tot ce este în plus în a

patra chakră şi înlăturăm ce am extras prin a şaptea chakră în atmosferă. Apoi se umple fiecare chakră cu energie curată, portocalie.

STĂPÂNIREA CORPULUI.

Iată un exerciţiu, care poate părea oarecum neobişnuit, destinat să ne reînnoiască legătura cu propriul nostru corp, să ne consolideze situaţia de posesor al propriului spaţiu fizic şi să ne reamintească faptul că, orice s-ar întâmpla, mintea noastră ne poate spune: „Acesta este corpul tău." „A avea", „a stăpâni" ceva anume înseamnă în limbajul psihicului „a face să-ţi aparţină în totalitate". De exemplu, părinţii ne-au învăţat să mergem, prin urmare ei pot continua să stăpânească o parte a picioarelor noastre, iar noi este posibil să nu le stăpânim pe deplin niciodată. Putem creşte cu convingerea că organele genitale sunt într-o oarecare măsură impure, aşa că niciodată nu vom putea să le stăpânim pe deplin şi să le folosim ca pe ceva ce ne aparţine.

Acele zone din corp pe care nu le stăpânim sunt zonele în care se poate bloca energia terestră şi cosmică. Aceste zone, în care adesea suntem „inconştienţi sau adormiţi", sunt zonele în care de cele mai multe ori apar maladiile fizice. Aici aura poate fi foarte subţire sau poate lipsi în totalitate.

Dacă doriţi să deveniţi stăpânul corpului dumneavoastră, să parcurgem următorul exerciţiu. Ne împământăm. Apoi ne instalăm în degetele mari ale picioarelor (la fel cum ne-am plasat în centrul capului, în colţul camerei sau în una dintre chakre). Mobilizăm întreaga noastră putere de conştientizare în aceste puncte. Probabil nu ne-am gândit niciodată atât de mult la degetele mari ale picioarelor şi vom determina cum ne simţim aici şi ce simt degetele noastre.

Apoi ne mutăm la tălpile picioarelor. Cum sunt acestea: uşoare, îngreunate, amorţite sau dureroase?

Ne instalăm apoi în gambe.

Astfel, ne vom afla pe rând în fiecare părticică a corpului nostru: în genunchi, în coapse, în fese, în organele genitale, în abdomen, torace, umeri, în braţe, coate, antebraţe, palme, degete, în partea dorsală a toracelui, la ceafă, în gât, bărbie, buze, limbă, dinţi, nas, obraji, urechi, păr, cap. Pentru fiecare popas vom consuma atât timp cât va fi necesar şi, părăsind o parte a corpului, vom fi gata să ne oprim în următoarea.

Pătrunzând în fiecare parte a propriului nostru corp, vom vorbi cu aceasta. Vom da bineţe abdomenului şi-l vom întreba dacă nu doreşte ceva pentru el. El poate răspunde: „Mai uşor cu alimentele picante", sau: „Lărgeşte cureaua." Vom sta de vorbă cu tălpile noastre. Ele ne pot spune: „Nu ne uita. Avem nevoie de încălţăminte mai comodă" sau: „Mulţumim pentru baia cu săruri minerale."

Trebuie să menţionăm că în unele părţi ale corpului ne vom simţi bine şi comod, confortabil, pe când în altele ne poate înconjura plictiseala, vom simţi o apăsare sau o tensiune. Acestea sunt zonele pe care nu le stăpânim în totalitate. În fiecare parte a corpului nostru vom conştientiza senzaţiile, atât pe cele plăcute, cât şi pe cele neplăcute. Primul pas care ne dă sentimentul că întregul corp ne aparţine va fi senzaţia că putem stabili în ce parte a corpului ne simţim confortabil şi unde ne simţim străini. Vom examinai cu atenţie dacă nu cumva s-a acumulat durere în acele zone ce ne sunt străine. Dacă este aşa, vom şterge aceste imagini.

După ce încheiem procesul de luare în posesie a corpului nostru, revenim în centrul capului. De aici, construim pe ecranul nostru mental tabloul întregului corp. Înconjurăm această imagine pe cât posibil cu maximă iubire şi tandreţe, înlăturăm imaginea şi ieşim din transă.

A FI SĂNĂTOS.

Procesul de vindecare presupune restabilirea echilibrului în organism. Vindecătorii caută să-şi concentreze atenţia de cele mai multe ori asupra a ceea ce nu este „în regulă" în corpul fizic sau psihic, nu asupra a ceea ce este „normal". Trebuie să privim corpul în ansamblu sau în legătură cu Universul pentru a fi feriţi de erori. Vindecarea este un proces de corectare a corpului energetic, care permite corpului fizic să funcţioneze normal.

Următoarele exerciţii sunt destinate readucerii sub controlul nostru a stării naturale de forţă şi voinţă. Sunt destinate să ne dezveţe de unele modele pe care le-am învăţat în copilărie şi care erau utile copilului. Aceste modele nu ne sunt potrivite totdeauna, iar uneori pot fi chiar nocive. De pildă, astmul bronşic poate fi urmarea atenţiei exagerate pe care ne-au acordat-o părinţii în copilărie. Dar oare dorim acum să ni se acorde aceeaşi atenţie? Poate plătim pentru această atenţie cu imposibilitatea de a respira uşor sau poate ţine de destin.

1 Ne împământăm şi intrăm în transă.

2 Identificăm în propria aură zonele care emit o energie sănătoasă, vibrantă, pură, de culoare aurie.

3 Ridicăm nivelul energetic din celelalte zone ale corpului, astfel încât să corespundă energiei înalte din zonele sănătoase. Trebuie să ne sugestionăm că nivelul energiei creşte dacă îi vom ordona aceasta. Atunci vom putea ridica acest nivel cât dorim.

4 Facem să circule energia prin chakrele şi aura noastră, apoi ne aplecăm cu capul mai jos de genunchi şi ieşim din transă.

Putem folosi acest exerciţiu şi pentru vindecarea altor persoane. Trebuie să identificăm porţiunile sănătoase din aură acestora, în loc să le căutăm în propria noastră aură. Apoi ridicăm nivelul lor energetic aşa cum l-am ridicat pe al nostru. Este bine să învăţaţi pacienţii să respire corect.

Restabilirea energetică a corpului fizic se face şi prin metode de respiraţie, prin tehnici Radja-Yoga.

VOCEA INTERIOARĂ.

Exerciţiul de mai jos este unul dintre cele mai simple şi dă rezultate pozitive în toate domeniile activităţii psihice.

Am amintit deja despre vocea noastră interioară - această parte a EU-lui nostru care întotdeauna ştie tot şi ne propune, ca răspuns la întrebările noastre, numai judecăţi de folos. Pentru a intra în legătură cu vocea noastră interioară, vom închide mai întâi ochii şi ne împământăm. Ne gândim la o întrebare la care am dori să primim răspunsul, de exemplu: „Oare vreau cu adevărat să merg la plimbare?" sau: „Şeful meu are de gând să mă avanseze?" sau: „Oare sora mea chiar iubeşte pe cineva?"

Pe ecranul nostru mental scriem cu majuscule: „DA". Apoi, scriem tot cu majuscule: „NU". Formulăm întrebarea şi vedem care din răspunsuri s-a luminat. Înţelegem că este foarte simplu, dar viaţa nu trebuie să fie prea dificilă, încercăm, trebuie să încercăm. Vom fi uimiţi cât de repede şi de uşor vom primi un răspuns corect şi precis. De multe ori răspunsul „DA" vine sub forma unei tensiuni uşor sesizabile pe partea dreaptă a frunţii sau în centrul frunţii, iar răspunsul „NU" pe partea lobului frontal stâng, sau parcă din ceafă ni s-ar extrage o tijă.

Acest procedeu este util şi pentru discuţiile cu propriul corp. De pildă, putem verifica astfel echilibrul substanţelor nutritive, întrebăm: „Mai ai nevoie de vitamine?" Dacă primim

un răspuns pozitiv, începem să enumerăm: A, B, C, D, E, primind răspunsul: „DA" sau „NU" pentru fiecare vitamină.

Dacă dorim putem să variem întrebările, adăugând „uneori" sau „puţin" său „mult", sau alte gradaţii ale răspunsului. Vom fi cât se poate de independenţi şi originali.

CAPITOLUL VI.

De ce se îmbolnăvesc oamenii?

„. Şi oamenii niciodată nu vor şti că vor distruge, cu un singur cuvânt, un regat sacru şi un suflet."

R. Enache, KARMA.

Cei mai mulţi dintre noi cred că boala este o nenorocire care se abate asupra noastră, un accident în care nu avem nici o vină. Poate că ne îmbolnăvim pentru că am mers prin ploaie cu capul descoperit, sau pentru că este o epidemie de gripă. Atunci de ce unii oameni umblă mereu cu capul descoperit, nu poartă pălării sau căciuli, nu se tem de epidemii şi sunt sănătoşi toată viaţa? De ce unii sunt permanent sănătoşi chiar în mijlocul epidemiilor?

VINDECAREA PRIN PRELUAREA BOLII.

Dacă nu efectuăm corect procedurile, putem descoperi că avem aceleaşi boli de care ne-am vindecat pacienţii. Iată de ce, la începutul acestei cărţi, am învăţat să ne împământăm.

Când suntem împământaţi, suntem mai puţin înclinaţi să plutim în nori, avem „picioarele noastre psihice" bine înfipte în Pământ. Sunt unii vindecători care iau asupra lor bolile pacienţilor, iar apoi se vindecă de maladiile astfel preluate. Nu consider că ar trebui să procedăm astfel şi vă sfătuiesc foarte insistent să nu faceţi acest lucru.

În cazul în care ne credem martiri sau suntem puţin masochişti şi ne roade curiozitatea să ştim ce putem simţi la preluarea bolii pacientului, vom alege pentru experiment ceva mai puţin grav, cum ar fi durerea de cap, dar în nici un caz nu vom alege o maladie gravă cum este cancerul. După ce vom intra în transă, deschidem larg cea de a doua chakră. Apoi, după ce separăm durerea de cap de persoana pacientului, o creăm din nou în mintea noastră pentru propria noastră persoană. Unde este durerea în cap? Ce culoare are? Cât este de intensă? Care îi este temperatura? Este o durere care pulsează sau este continuă? Acum pacientul nostru trebuie să se simtă bine, iar pentru noi a venit momentul să luăm aspirina. Să nu ne

aşteptăm la compătimire din partea pacientului pentru ceea ce am făcut. Acum boala lui ne aparţine şi trebuie să ne punem întrebarea: „Am vrut oare să primim ceea ce am primit? Prin ce procedeu ne vom vindeca?"

TULBURĂRILE PSIHICE.

Deseori vindecătorii sunt puşi în situaţia de a ajuta persoane care prezintă serioase dereglări emoţionale sau psihice. Să nu uităm că această carte este un ghid pentru efectuarea unor procese de vindecare psihică. Când ni se adresează o persoană cu tulburări serioase, îi vom face cel mai mare bine trimiţând-o la un psihiatru calificat.

În al doilea rând, putem să efectuăm câteva procedee de vindecare de la distanţă, care desigur nu înlocuiesc intervenţia unui medic calificat. Dar persoanele cu grave tulburări psihice şi emoţionale au de obicei ceea ce numim „motivaţii tainice".

Dacă nu dorim să ne implicăm în acest joc şi să jucăm cu cărţile pe faţă, este mai bine să le mulţumim pentru vizită. Nu sunt necesare explicaţii detaliate, este suficient să refuzăm. După cum s-a menţionat anterior, priceperea de a spune „NU" este o armă psihică foarte preţioasă.

Un om cu serioase tulburări de acest fel nu doreşte să fie vindecat. Un bun psihiatru îl va obliga pe pacient să sesizeze rezultatul neaşteptat al bolii sale şi îl va putea ajuta să se elibereze de jocul lui periculos şi să se însănătoşească. Efectuând câteva procedee de vindecare a pacientului absent, vom putea la rândul nostru să-l ajutăm, dar, foarte probabil, ajutorul nostru va fi limitat.

NECOOPERAREA PSIHICĂ.

Cei care solicită vindecarea fără să o dorească joacă un joc numit „Eu nu vreau şi tu nu mă poţi obliga". Orice am face, oricât am fi de pricepuţi ca vindecători, oricât am fi de instruiţi, această boală nu o vom putea învinge. După cum am mai spus, nu vom putea vindeca un om care nu doreşte să fie vindecat.

Vindecarea psihicului este, mai degrabă, permisiunea acordată altui om pentru a se vindeca. Încercând vindecarea unei persoane care nu şi-o doreşte defel, nu putem realiza mare lucru. Este ca şi cum am ordona ploii să se dezlănţuie într-o zi absolut senină. Mai bine am cere Soarelui să strălucească.

Ne va fi mult mai uşor dacă îl vom întreba pe cel venit să solicite vindecarea dacă doreşte să se vindece, iar apoi, intrând

în transă, după efectuarea citirii, să punem din nou întrebarea şi să aflăm de la organismul pacientului dacă acesta doreşte să fie vindecat. Aşa cum am arătat anterior, pacientul nu ne permite să începem vindecarea, iar noi putem înţelege aceasta şi răspunsul la întrebarea de mai sus va fi evident. În majoritatea cazurilor, persoana care nu doreşte să fie vindecată nici nu-şi cunoaşte această atitudine. Dacă i-o vom dezvălui, rugând-o să se răzgândească, poate că va reuşi să-şi pună ordine în simţăminte şi să le transfere la nivelul conştiinţei atunci când va putea să facă o alegere. Pacientul poate să aleagă vindecarea sau boala şi, în funcţie de aceasta, putem acţiona.

NARCOTICELE.

Uneori omul nu doreşte să fie vindecat, mai ales dacă simte că în acest fel trebuie să renunţe la ceva. De exemplu, cei care au folosit timp îndelungat tranchilizante capătă dependenţă fizică sau psihică faţă de medicamentul lor preferat.

Dacă o persoană ia zilnic, timp de şase ani, opium, mintea sa este total dependentă şi nu va mai putea trăi fără acest preparat din mac, din care ia câte puţin în fiecare dimineaţă. Dacă îi vom spune: „Lasă opiumul şi fă o plimbare!", mintea lui nu va fi capabilă să se supună acestei sugestii.

Oamenii care iau multe medicamente au nevoie să fie asiguraţi că vor supravieţui în cazul renunţării la ele. Mintea lor trebuie să ştie precis că nu vor pieri dacă vor renunţa la pastile. Uneori, cei care folosesc narcotice nu vor să se gândească la aceasta. Dar, dacă dorim să luptăm cu succes împotriva bolii, este bine să ştim cu ce anume trebuie să ne luptăm.

Primul pas în stabilirea adevărului în problema folosirii narcoticelor de către pacient este întrebarea adresată direct. Dacă răspunsul nu ne satisface, vom stabili adevărul pe cale psihică. Dacă tratăm o persoană care foloseşte narcotice,

Trebuie să o convingem că poate să continue să le folosească dacă vrea, dar poate şi să renunţe la ele. Fiinţa umană doreşte adesea să renunţe la narcotice, pe când mintea şi trupul ar dori să le păstreze.

În cazul tratamentului aplicat unei persoane care foloseşte narcoticele, mai întâi trebuie să o împământăm cum se cuvine prin prima chakră, precum şi prin tălpile picioarelor. Apoi, îi purificăm bine prima chakră şi o umplem cu energie aurie sau albastru-deschis, în funcţie de nevoile de liniştire (energie

albastru-deschis) sau de excitaţie (energie aurie). Când vindecarea se va încheia, îl vom obliga pe pacient să facă ceva ce ar putea face trupul lui fără medicamente.

Substanţele nocive aflate în unele medicamente administrate în cantităţi mari se acumulează în corp, făcându-l dependent. La schimbarea medicamentelor are loc şocul psihic, persoana neputând accepta aceasta. Noul medicament nu va avea efect, deoarece corpul nu renunţă la ideea că acesta a fost schimbat şi va continua să se îmbolnăvească. Utilizarea unui anumit narcotic poate fi considerată corectă, incorectă sau indiferentă. Vă amintim doar că cei dependenţi faţă de un narcotic sau mai multe sunt înclinaţi să se orienteze cu uşurinţă către „supravieţuire", îndeosebi dacă simt că pot fi luate preparatele preferate. Prin narcotice înţelegem nu numai tranchilizantele şi mijloacele excitante, ci şi marijuana, alcoolul, tutunul şi cafeaua.

MOARTEA.

Vorbim despre supravieţuire şi analizăm în prezenta lucrare problema concentrării oamenilor pe supravieţuire atunci când simt că-l ameninţă ceva. Supravieţuirea este opusă morţii. Iar moartea este pentru majoritatea oamenilor Marea Necunoscută. Sau, mai simplu, este cu adevărat o imensă schimbare.

Unele suflete părăsesc greu planul fizic după moartea trupului, fie pentru că nu au reuşit să ducă la sfârşit o misiune printre cei vii, fie pentru că sunt derutaţi, neştiind un timp din care plan al existenţei fac parte.

Doctori în medicină, cum sunt Elisabeth Kiibler Ross şi Raymond S. Moody, au petrecut multe ceasuri la capătul muribunzilor, ca şi în preajma celor care au cunoscut moartea clinică, dar au fost readuşi la viaţă.

Aceştia au povestit lucruri uimitoare despre ceea ce au simţit şi trăit în timp ce mureau şi cât au fost morţi. Senzaţiile lor coincid cu cele descrise de mediumuri şi mistici pe durată mai multor milenii.

În lucrarea sa „Viaţă de după viaţă", doctorul Moody prezintă „Trăirea teoretic ideală" sau „completă" care include în general elementele comune pe care acesta le-a descoperit la cea mai mare parte a celor 150 de cazuri de moarte clinică pe care le-a studiat. Considerăm indicat să prezentăm aici această

descriere: „Un om moare şi, când atinge vârful celei mai puternice crize fizice, aude cum medicul îl declară mort. Apoi, el începe să audă un zgomot neplăcut, ca un dangăt puternic sau un zbârnâit şi, în acelaşi timp, simte că se deplasează rapid printr-un tunel lung şi întunecos. Se vede dintr-o dată în afara corpului său fizic. Totuşi el încă se află în acesta. Îşi priveşte propriul corp de la distanţă, ca un spectator. Observă eforturile echipei de reanimare care încearcă să-l readucă la viaţă, aflându-se în continuare în această situaţie neobişnuită şi resimţind o emoţie puternică.

După un timp, persoana respectivă se linişteşte şi se obişnuieşte cu starea sa. Omul constată că are şi acum un corp, dar de cu totul altă natură, având alte forţe decât corpul pe care tocmai l-a părăsit. Acolo este întâmpinat de alte persoane, care vin să-l ajute. El recunoaşte între ei prieteni decedaţi anterior şi în faţa lui apare un suflet iubitor, plin de căldură, pe care nu l-a mai văzut - sufletul luminii.

Acest suflet îl întreabă fără vorbe, făcându-l să arunce o privire asupra întregii sale vieţi şi îi arată esenţa principalelor evenimente din viaţa lui. Sufletul pornit în călătorie simte că se apropie de un fel de barieră sau hotar, care formează desigur limita dintre viaţa pământească şi cea care îi urmează. Aici el înţelege că trebuie să se întoarcă, să revină pe Pământ, căci momentul morţii nu a sosit încă pentru el. În acest moment începe să se împotrivească, fiindcă a cunoscut ce urmează după viaţă şi nu mai vrea să se întoarcă pe Pământ. Este plin de un sentiment de bucurie fără margini, de iubire şi de linişte. Dar, cu toată împotrivirea, sufletul revine în corpul fizic şi continuă să trăiască." (Raymond S. Moody, doctor în medicină - Viaţa de după viaţă, pag. 2l-22 New York, 1975)

Doctorul Moody a lucrat cu acei aleşi care trăiesc printre noi şi ne pot spune foarte exact ce a reprezentat moartea pentru ei. Ceilalţi oameni se pot baza pe propriile lor trăiri sau pe credinţele religioase, inclusiv cele în care se spune că după moarte nu ştim nimic.

De obicei moartea ne sperie pentru că este unul dintre cele mai importante momente din viaţa unui om şi pentru că majoritatea oamenilor vii nu au cunoscut-o prin trăire proprie. Când situaţiile de viaţă se încarcă în mod deosebit de stres, corpul este cuprins de o spaimă în faţa ameninţării de a înceta

să existe. Toate reacţiile în faţa spaimei sunt definite până la un punct de spaima omului în faţa propriei sale morţi. Când ne speriem de un păianjen, de un coşmar sau de o umbră ciudată care apare noaptea târziu în uşa camerei noastre, teama aceasta este echivalentă cu teama de moarte.

În orice stare de frică omul se reglează automat pe regim de supravieţuire, aceasta îi este reacţia fizică. În această stare corpul apelează la prima chakră, eliberând din aceasta cunoştinţele privind supravieţuirea, care îl ajută să menţină viaţa.

În majoritatea situaţiilor, în realitate nu este nevoie să recurgem la aceste măsuri. Foarte puţini păianjeni sunt periculoşi. Cele mai multe coşmaruri nu ne apropie de moarte, ci, mai degrabă, de problema supravieţuirii. Iar majoritatea umbrelor care ne sperie se dovedesc a fi umbrele copacilor, pisicilor sau vecinilor.

Majoritatea situaţiilor menite să stârnească spaima sunt legate de problema supravieţuirii, provocând de cele mai multe ori reacţii de la-centrii ce nu sunt legaţi de energia de supravieţuire: emoţii, comunicare, intuiţie etc. Ne putem aştepta că nu întotdeauna corpul să cunoască acestea, să folosească aceste spaime pentru a trimite semnale de pericol ce trebuie să ne trezească.

De fiecare dată când ne cuprinde spaima, astfel încât provoacă reacţii limită, amplificăm inevitabil această spaimă, care începe să predomine în viaţa noastră. Oamenii care şi-au trăit deja propria moarte - cei pe care i-a studiat doctorul Moody, ca şi cei care au ajuns până în pragul morţii, cum ar fi supravieţuitorii din lagărele de concentrare fasciste, din accidente sau diferite cataclisme, de pildă cutremure - aceştia îşi păstrează calmul şi demnitatea în timpul acestor zguduiri care ne fac pe toţi să tremurăm pentru propria noastră viaţă şi să ne orientăm spre supravieţuire.

Dar o astfel de orientare spre supravieţuire se poate manifesta şi mai puţin evident: aflându-ne într-o situaţie analoagă, simţim nevoia să ne ascundem, devenim extrem de somnoroşi, obosiţi şi plictisiţi. Dorinţa de a merge la culcare, ca şi aceea de a ne îndepărta fizic, este adesea o manifestare psihică curentă, menită să ne ferească de conflictul cu fenomenul de care ne temem.

O situaţie de stres care nu apare în urma unui pericol de moarte provoacă mai degrabă reacţii normale, reacţii deschise de spaimă, decât o creştere a adrenalinei în sânge, căci este evident că reacţia de teamă „pură" (luptă sau fugă)

Nu este potrivită în acest caz. Oamenii care au suportat o moarte clinică au învăţat foarte multe în timpul acestor trăiri, pe când toţi ceilalţi consumă cantităţi colosale de energie pentru a o evita. După ce s-au aflat faţă în faţă cu moartea, ei sunt calmi în faţa pericolului.

Neîndoielnic şi aceşti oameni sunt speriaţi uneori. Dar spaimele lor se deosebesc mult de spaimele celor care nu ştiu că de frică nu se moare şi că moartea în sine nu reprezintă sfârşitul vieţii noastre conştiente.

Ca vindecători vom căpăta posibilitatea să studiem numeroase manifestări ale fricii. Oamenii care solicită să îi vindecăm se tem de obicei că vom reuşi să-l vindecăm, ceea ce este greu de acceptat, se tem că vor trebui să se elibereze de boala lor. Efectuând citirea psihică în vederea vindecării, vom observa în aura oamenilor o cantitate imensă de simboluri care exprimă cele mai contradictorii spaime. Uneori reuşim să-l ajutăm pe oameni să-şi vadă spaimele, alteori nu. De obicei însă, când constatăm o spaimă în corpul energetic al unui om, vom descoperi că aceasta este legată uluitor de simplu, nemijlocit, cu boala să.

Când citim spaima în corpul energetic al omului, trebuie să dăm o deosebită atenţie primei chakre a acestuia, chakrelor picioarelor şi tijei de împământare. Dacă toate acestea sunt pure şi rezistenţe, corpul poate fi sigur de absenţa pericolelor şi omul poate să elibereze o mare cantitate de energie psihică pentru a lucra cu celelalte centre energetice şi asupra altor probleme.

Ca vindecători putem vedea şi o mulţime din propriile noastre spaime. Indiferent ce am învăţat din cărţi şi pe baza propriei experienţe, indiferent de durata activităţii în domeniul psihic, continuăm să trăim în lumea materială, fizică. Avem un corp, fiecare dintre noi este un om viu şi mai devreme sau mai târziu va trebui să ne întâlnim cu propria moarte.

Teama în faţa altor persoane şi a problemelor de viaţă există permanent în noi, pentru că moartea va rămâne o trăire învăluită în taină până în momentul în care vom muri, dar şi

pentru că în această viaţă suntem fixaţi asupra laturii materiale. Moartea reprezintă pentru noi o enigmă pe care o rezolvăm murind. Moartea fiecăruia dintre noi există în propria persoană, este însoţitorul nostru permanent, se ascunde în hainele noastre, doarme alături de noi şi asistă la fiecare cuvânt şi faptă. De aceea trebuie să ne obişnuim cu ea. Dacă ne împotrivim spaimei de moarte, ne va fi mereu frică să murim. Şi această spaimă pătrunde în fiecare aspect al vieţii noastre. Dacă, dimpotrivă, ne cunoaştem propria moarte, destinăm din viaţa noastră un spaţiu psihic pentru noi şi moartea noastră, deoarece trebuie să o privim ca pe o parte din propria noastră viaţă.

Şi atunci teama începe să se risipească şi ne părăseşte tot aşa cum îi va părăsi pe pacienţii şi prietenii noştri când vom începe să lucrăm cu ei. Atunci ne vom bucura de viaţă.

„De ce mor oamenii?" într-adevăr, cine ştie de ce mor oamenii? Lucrurile apar astfel numai acelora care, în alegerea căilor de cunoaştere a scopurilor propriului suflet, abordează această problemă de pe poziţia trăirii morţii.

Din punct de vedere psihic, se poate considera că oamenii se îmbolnăvesc pentru a afla ceva despre peregrinările lor în plan fizic. Ei învaţă să-şi întâmpine spaimele şi dorinţele, îşi cunosc legăturile cu viaţa şi cu propriul trup şi află câte puţin din ceea ce sunt în realitate, nu ceea ce sunt trupurile sau minţile lor, intelectul sau emoţiile lor, deşi vor afla şi despre acestea, vor afla că fiecare din aspectele prezentate reprezintă o parte a fiinţei lor. Dar ei vor afla despre ceea ce sunt în realitate: cine este această fiinţă, suflet sau esenţă, care se ascunde după diferite forme ale existenţei materiale, care este îmbrăcată în forme materiale, pentru a exista şi aici pe Pământ, pentru a învăţa, a iubi şi a creşte.

LEGĂTURILE KARMICE.

Aceste legături conţin informaţii despre destinul nostru trasat şi orientat de ceruri, atât din vieţile anterioare, cât şi din viaţa actuală. În momentul când omul repetă o greşeală din vieţile anterioare în această viaţă, le aduce automat pe toate sub acelaşi numitor comun. Când omul este biciuit de soartă, nu-şi dă seama de ce a venit pe Pământ. Înseamnă că a mai trăit această clipă în alte vieţi şi, revenind să înveţe să-şi repare greşelile, le repetă lăsându-le nerezolvate. În mitologia budistă

există fiinţe numite „bodisatva". Bodisatva este cel predestinat să devină Buddha (fiinţă luminată şi atotştiutoare), dar care şi-a luat obligaţia ca, în loc să ducă o existenţă în stare de iluminare, să revină iar şi iar în formă fizică, muritoare, pentru a ajuta toate fiinţele aflate în suferinţă să devină iluminate. Budiştii îl consideră pe gathama Buddha o fiinţă la fel ca Iisus Hristos. Într-adevăr, dacă privim învăţătura lor, scrierile marilor proroci şi vindecători şi semnele Dumnezeieşti, vom înţelege că ei au văzut atât de clar faptul că noi toţi formăm o singură fiinţă, încât nu le-ar fi stat în putinţă să rămână în Ceruri sau în Nirvana cu zâmbetul pe buze, aşteptând să ne înălţăm cu toţii până la ei. Ei văd că şi noi şi ei suntem un tot, că atât timp cât un singur om rămâne în întuneric, împărţim cu toţii rătăcirile şi jugul său.

De aceea trebuie să fie clar că noi toţi trebuie să trăim şi să murim, să trăim şi să murim şi iar să trăim şi să murim, până când viaţa şi moartea vor deveni, pentru fiecare dintre noi, două laturi ale unui singur proces, în care suntem conştienţi că noi suntem cu adevărat zei şi fiecare dintre noi constituie parte din tot ceea ce există. Iar viaţa şi moartea noastră iau parte la măreţul proces al devenirii, căci venim cu toţii să privim chipul Domnului şi să devenim o parte din El.

I.

CAPITOLUL VII.

Credinţa, intuiţia, autorenunţarea „. Şi când cineva distruge cuvântul doar pentru ca oamenii să fie mai buni chiar şi pentru o clipă, nici asta nu este un lucru serios?"

Ruxandra Felicia Enache, KARMA.

Credinţa este convingerea asupra adevărului sau a realităţii fără nevoia de dovezi. Când o părticică din noi crede că poate realiza ceva, fără să fie derutat în aceasta, va reuşi. Nu expunem pasaje din Psalmi sau Biblie, nu este vorba de credinţa în Dumnezeu. Fiecare din noi crede în ceva. Dovadă care te face să crezi în fenomene ieşite din comun, de domeniul fantasticului, te face să fii curios şi să începi să le studiezi, te conduce la o formă de încredere în tine când doreşti să realizezi ceva. Până când în aceasta nu vom avea o experienţă personală care să confirme cele susţinute, ne rămâne să ne bazăm pe opiniile formulate de persoane iniţiate, care pot fi absolut lipsite de sens în raport cu propria noastră viaţă. De fapt, nici nu-l

cunoaştem pe autori, iar aceştia pot fi pur şi simplu nişte nebuni.

Menirea exerciţiilor prezentate în această carte este de a ne familiariza cu bazele procesului de vindecare psihică, orientându-ne către perceperea capacităţilor psihice, către cunoaşterea Eului superior. Aceste trăiri, de orice fel ar fi, vor reprezenta dovezile noastre. Ele ne vor aduce credinţa la nivelul unei cunoaşteri pozitive.

Singurul mod de a învăţa este cunoaşterea. Intuiţia pură este funcţia celei de-a şaptea chakre. Într-o anumită măsură, intuiţia diferă de credinţă, pentru că intuiţia nu are sistem. Intuiţia este un proces într-o continuă devenire. În sistemul credinţei există totdeauna anumite lucruri care se consideră acceptate. Intuiţia nu acceptă nimic. Ea ştie. Poate fi definită ca o informaţie primită de la gândurile (persoană) care vă frământă.

Credinţa este uneori atotputernică, alteori foarte slabă. Acolo unde există credinţă, există un ajutor; unde există intuiţie, este o eliberare; acolo unde este credinţă este confort; unde este intuiţie este autorenunţare. Credinţa se bazează pe aşteptări: dacă voi îndeplini cutare şi cutare, rezultatul va fi acesta. Orice sistem se bazează pe aşteptare, pe speranţă, iar acestea conţin în sine sâmburele dezamăgirii. Dacă vom crede că iubind pe cineva vom căpăta ceva anume, mai mult ca sigur nu vom avea parte decât de dezamăgiri. Renunţaţi să creaţi iluzii.

Autorenunţarea nu este un sistem. Intuiţia nu cuprinde aşteptare, nu conţine speranţe, prin urmare nu sunt nici dezamăgiri. Dacă iubim un om numai pentru că-l iubim, atunci ne supunem iubirii, dăruim tot, ne dăruim iubirea în loc să o vindem şi atunci vom avea parte de şi mai multă iubire. Dăruind veţi dobândi.

Autorenunţarea este neutră, nonrezistenţă şi ia lucrurile aşa cum sunt.

Într-un anume sens, prezenta carte vorbeşte despre autorenunţare şi despre priceperea de a ne dărui întreaga forţă. Singurul lucru căruia ne putem subordona este ceea ce există. Când ne subordonăm existentului, suntem lipsiţi cu totul de orice rezistenţă, devenim pe deplin neutri şi intuitivi şi, oricât ar părea de paradoxal, devenim atotputernici. Devenim astfel o

parte esenţială şi inseparabilă a ceea ce există. Mai corect ar fi să spunem că devenim conştienţi de faptul că suntem o parte a tot ceea ce există. Toate acestea ne sunt necesare pentru a trăi adevărul acestei stări, deoarece este evident că la nivelul intelectului reuşim adesea să atingem forţa uimitoare care se ascunde dincolo de acest factor simplu. La sfârşitul capitolul al patrulea se menţiona că procesul citirii psihice este în realitate un proces de dialog cu sine despre sine. Tot aşa şi procesele psihice sunt procese de subordonare faţă de noi înşine.

Autorenunţarea, neutralitatea, nonrezistenţa, toate acestea ne ajută să menţinem armonia Universului. Capacităţile noastre psihice se descoperă într-o asemenea măsură, încât formăm noi înşine un tot cu această armonie. Dar dacă vom crede în armonia Cosmosului, sau avem credinţă în acesta, atunci sperăm că această armonie să se manifeste într-un anume mod predeterminat. Ca urmare ne pierdem echilibrul, devenim rezistenţi şi ne situăm în afara armoniei.

VINDECAREA PRIN CREDINŢA.

Oricât ar părea de paradoxal, cu cât vindecătorul se îngrijeşte mai mult de rezultatele vindecării, cu atât el devine un vindecător mai înzestrat, mai plin de putere. Aceasta se explică prin faptul că cele mai puternice procedee de vindecare se bazează pe starea de adevărată iubire. Acest sentiment este legat de a patra chakră.

Dacă iubim pe cineva pentru că ne asigură securitatea, ne oferă bani sau atenţie, înseamnă că nu iubim pentru bucuria de a iubi. Înseamnă că iubim de dragul posibilităţii de a primi ceva la rândul nostru. Între doi oameni poate exista un acord care să-l satisfacă pe amândoi: „Eu îţi dau iubirea dacă tu îmi dai bani, sau atenţie, sau îmi oferi securitate etc." De cele mai multe ori un astfel de acord nu aduce decât dezamăgiri. Prea multe se cer în numele iubirii: bani, siguranţă, promisiuni, atenţie, condiţii şi, de foarte multe ori, iubirea este pierdută, deoarece nu s-a realizat în sine.

Acelaşi lucru se poate spune şi despre vindecare. Când un medium vindecă pacienţii pentru că îi place să-l vindece, în faţa lui se deschid posibilităţi aproape nelimitate pentru a obţine cele mai bune rezultate. Când însă vindecă pentru că ar dori să devină un mare vindecător sau pentru că nu doreşte boală sau moartea persoanei iubite, de care nu vrea să se despartă, sau

vrea să ajungă faimos, mintea se va rătăci printre felurite gânduri în timpul procesului de vindecare. Dorinţele sale îi consumă întreaga energie. Energia benefică va fi consumată nu pentru vindecare, ci pentru satisfacerea dorinţelor sale. Acest vindecător se va putea transforma într-un canal al energiei vindecătoare dacă va reuşi să renunţe la dorinţele sale.

Mulţi vindecători spun: „Prin mine acţionează Dumnezeu, eu nu ştiu ce fac." Nu este obligatoriu să ştim ce facem. După cum am mai spus, la urma urmei nu suntem obligaţi să purificăm aurele, să extragem legăturile, să reprezentăm trandafiri etc. Suntem obligaţi doar să facem ca vindecarea să se împlinească. Când vindecătorul declară că se transformă în canalul prin care trece Dumnezeirea, el vorbeşte despre propriul său Dumnezeu, indiferent de locul în care se află acesta, în Ceruri, pe Pământ sau în sufletul său.

Credinţa care însoţeşte vindecătorul, este credinţa propriu-zisă, corespunzătoare purităţii celei de-a patra chakre, iubirea care nu cere nimic în schimb. Vindecările uimitoare realizate de mediumuri au loc în starea de autorenunţare.

Cel care vindecă prin credinţă nu trebuie să canalizeze energia spre boală sau sănătatea pacientului. El nu are nevoie ca pacientul să se simtă mai bine şi nici un mod de supravieţuire nu-l este blocat de faptul că cineva se simte mai bine sau mai puţin bine. În munca sa vindecătorul poate folosi energia armonică a Cosmosului în locul propriei sale energii, orientând-o spre refacerea energetică şi aducerea corpului în armonie cu Universul.

Aflându-se în stare neutră, cel care vindecă prin credinţă îi poate pune la dispoziţie pacientului său spaţiul psihic pentru boala acestuia; el nu trebuie să se împotrivească în faţa maladiilor oamenilor.

Când vindecătorul nu se împotriveşte bolii, nici bolnavul nu se împotriveşte acesteia, iar boala nu se va împotrivi nici unuia dintre ei. Atunci cel care vindecă prin credinţă poate să aleagă: dacă el crede şi îşi doreşte acest lucru, căci alegerea lui porneşte din inimă, boala va dispărea fără nici un fel de luptă.

În calitate de vindecător, dorim să obţinem anumite rezultate, ne facem planuri. Dacă în timp ce ne ocupăm de vindecare ne gândim la fel de fel de planuri, nu mai suntem prezenţi aici în acest moment. Ne aflăm în viitor cu cinci minute,

cu o oră sau cu o viaţă, delectându-ne cu imaginea rezultatelor muncii noastre de vindecător.

Vindecarea prin credinţă este considerată un proces indirect, care îmbină prefigurarea anumitor imagini, descântece şi incantaţii şi nu lovituri cu pumnul în piept într-o rugăciune rituală către Dumnezeu, care aminteşte de închinările păgâne în faţa zeilor. Această prezentare va părea, desigur, destul de neatrăgătoare multora dintre noi. În realitate însă, procesul de vindecare şi de refacere a forţelor prin credinţă este acelaşi proces prin care este purificată aura. În acest proces de renaştere, vindecarea este ajutată de numeroase intenţii foarte puternice, nu numai de intenţiile singulare ale vindecătorului. Când există credinţă de acest fel, mintea nu trebuie să facă faţă nici unei probleme - totul se realizează prin pură voinţă.

Procesul aşezării mâinilor vindecătorului pe trupul pacientului şi de obţinere a vindecării pe această cale este acelaşi cu procesul de vindecare prezentat în această carte, doar că în acest caz este vorba şi de un contact fizic nemijlocit, numit magnetism propriu. Vindecătorii care folosesc acest procedeu, ca şi chirurgii psihici, consideră că „atingerea nemijlocită a pacientului" ajută la concentrarea atenţiei şi energiei pe o parte mai mare a corpului.

Vom constata că atingerea pacientului îl face adesea pe acesta să fie mai sigur, mai convins de rezultatul favorabil al tratamentului. Într-un anume sens, atingerea ajută în transformarea corpului pacientului într-un „corp real". Dar, în majoritatea procedeelor de vindecare, nu este obligatoriu să se recurgă la contactul fizic. Desigur, în condiţiile cele mai favorabile, trebuie să evităm să atingem cu mâinile anumite persoane sau o anumită parte bolnavă din corpul pacientului pe care urmează să-l vindecăm. Trebuie să procedăm în funcţie de situaţia concretă şi să nu facem nimic care să anuleze rezultatele obţinute, cum ar fi vindecarea psihică încununată de succes.

CREAREA ŞI DISTRUGEREA.

Precum succesul neagă înfrângerea, starea de sănătate va nega boala. Neidentificând esenţa generală în care sunt prezentate toate aceste aspecte, ne încurcăm în reprezentările create de noi şi ne trezim uneori rătăcind la hotarul ce separă binele de rău.

Exerciţiul următor este destinat să ofere o imagine asupra posibilităţilor de creaţie şi distrugere.

1 Intrăm în transă.

2 Creăm o boală. Aceasta poate fi ceva neînsemnat, de tipul durerii de cap, sau o maladie serioasă. Ne lăsăm în voie imaginaţia, ne amuzăm, căci este un joc.

3 Desfiinţăm boala creată.

4 Creăm o altă boală şi apoi o desfiinţăm.

5 Creăm o a treia boală.

6 Lăsând nedistrusă această boală, mai creăm încă două.

7 Desfiinţăm toate aceste boli pe care le-am creat.

8 Creăm alte trei boli.

9 Mai creăm de două ori mai multe boli decât anterior.

10 Acum desfiinţăm toate bolile pe care le-am creat anterior.

11Mai desfiinţăm încă trei boli din cele create mai demult.

12 Creăm o boală de tip nou.

13 Creăm o sută de boli noi.

14 Creăm atâtea boli noi, câţi microbi există în Univers.

15 Desfiinţăm de două ori mai multe boli decât numărul microbilor din Univers.

16 Creăm şi desfiinţăm câte boli vrem.

17 Distrugem toate imaginile create anterior şi ieşim din transă.

Suntem autorii trăirilor. Noi ne creăm sănătatea şi tot noi ne creăm bolile, la fel cum creăm propriile succese şi insuccese.

Puteţi face un test punând câteva boabe de fasole, lucerna, ovăz, grâu sau porumb, bine alese, separat unele de altele, în trei cutii diferite, pe burete umezit sau în pământ. Aşezaţi cutiile la minimum doi-trei metri una de cealaltă. Pe prima cutie nu acţionaţi cu nici un gând, pe a doua cutie acţionaţi pentru distrugerea lor (mental creaţi o formă distructivă: ardere, fierbere, sfărâmare), pe a treia cutie acţionaţi pentru creşterea germenilor (creaţi gânduri de iubire, forţă solară). Nu acţionaţi mai mult de zece minute asupra acestor seminţe, pentru că pot fi distruse prin forţa gândului. Peste şase ore verificaţi-le. Remarcaţi ce aţi reuşit!

REALITATEA.

Atunci când avem o viaţă fericită şi reuşim să ne creăm sănătatea pe care am dorit-o, avem convingerea că ne lipseşte

ceva. Nu avem suficient succes, sănătate, nu avem destui bani, iubire sau. Altceva. Mulţi oameni nu cred că merită ceea ce îşi doresc, incluzând şi o sănătate perfectă, limitându-şi succesul, sănătatea, dezvoltarea. Creează singuri obstacole pe care cu greu le depăşesc.

Dacă în viaţă ne lipseşte ceva, aceasta se întâmplă pentru că noi credem că acest „ceva" este prea puţin ca să ne satisfacă. Ca urmare, ne plângem de cât de puţin avem, iar rezultatul este că, o dată ce credem în aceste lipsuri, le menţinem în viaţa noastră.

Să luăm spre exemplu iubirea. Dacă în viaţa noastră este puţină iubire şi ne temem pentru ea, ne e frică să nu ne părăsească, devenim închistaţi, excesiv de prudenţi şi de supuşi - sufleteşte, dacă nu fizic. Dar dacă în viaţa noastră este puţină iubire şi renunţăm la ea, vom simţi un gol, dându-ne seama cât de mult am avut şi nu am apreciat.

Iar dacă vom alunga iubirea cu scopul de a primi mai multă, nu vom mai primi deloc, deoarece vom porni de la starea de suficienţă, considerând că ne dorim sau merităm mai multă iubire decât avem. Dacă în această situaţie o respingem, ea nu este acea iubire pe care trebuie să o trimitem lumii, ci un flux necesar. Iar ceea ce vom primi în schimb va reprezenta o necesitate şi mai mare. Biblia nu ne înşeală, sfătuindu-ne: „Dă pe apă pâinea ta şi ţi se va întoarce întreit." Dar trebuie să renunţăm la ce ne aparţine, altfel fapta noastră va fi percepută altfel. Iar această altă faptă - adică ceea ce facem în realitate - se întoarce la noi.

Armonia cosmică nu poate fi minţită şi îi putem spune numai adevărul. Când nu spunem adevărul, când înfăptuim altceva decât spunem, ne înşelăm singuri. Când vom vedea ce ni s-a înapoiat, ce anume s-a întors la noi, vom înţelege că ne-am tras pe sfoară pe noi înşine. În Sfânta Scriptură se spune: „Ce semeni, aceea culegi." Vom culege ceea ce am semănat şi nu ceea ce credem sau ni se pare că am semănat. Exerciţiul următor, care se compune din două părţi, poate părea complicat. Înainte de a trece la efectuarea lui trebuie să-l citim de două ori, pentru a ne convinge că i-am înţeles just indicaţiile.

1 Intrăm în transă.

2 Creăm mental un oarecare neajuns, adică ne construim mental o situaţie în care ducem lipsă de ceva real.

3 Mai adăugăm încă un neajuns. Creăm atât de multe neajunsuri, încât să acopere întreg Universul, făcându-l invizibil.

4 Când tot ce lipseşte va fi excesiv de mult, ne punem întrebarea dacă aceste neajunsuri sunt suficiente. Dacă tot nu sunt destule, le dublăm numărul, îl dublăm din nou, iar şi iar, de atâtea ori cât este necesar până obţinem răspunsul că este suficient.

5 Când obţinem suficient de multe neajunsuri şi lipsuri, lăsăm acest Univers şi creăm altul nou, în care nu vor fi deloc neajunsuri.

6 în acest nou Univers, creăm un oarecare excedent, adică realizăm o situaţie în care toate sunt în cantităţi suficiente. Ne punem întrebarea dacă este destul. Dacă nu, mai creăm în plus, până când în al doilea Univers al nostru va fi un adevărat belşug.

7 Pe ecranul nostru mental plasăm cele două Universuri, lăsând un spaţiu liber în jurul lor şi între ele.

8 Umplem spaţiul liber cu neajunsurile din primul nivel, astfel încât spaţiul să fie plin în totalitate.

9 Poate că acum în primul Univers lipseşte o cantitate oarecare de neajunsuri? Dacă este aşa, le creăm să umplem spaţiul liber.

10 Umplem spaţiul dintre Universuri cu excedentul din al doilea Univers. Umplem spaţiul în întregime.

11 Poate că acum în al doilea Univers lipseşte o cantitate oarecare de excedent? Dacă da, îl creăm şi umplem spaţiul liber.

12 Repetăm etapele 8-l1 până când aflăm cine este cel care creează lipsurile şi excedentul din Universul nostru.

13Estompăm toate imaginile, le facem să dispară şi ieşim din transă.

Deschidem ochii şi examinăm încăperea. Ne pare oarecum diferită faţă de cum arăta înainte de începerea exerciţiului?

Distrugerea Universurilor create mental se face prin plăsmuirea imaginii Universului ca o minge imensă care explodează la gândul nostru, nemairămânând din ea decât o lumină galbenă, deosebit de strălucitoare.

1 Intrăm în transă.

2 Pe ecranul nostru mental ne creăm propria imagine.

3 Ne întrebăm dacă nu cumva ne trebuie ceva - iubire, bani, sănătate etc. Dacă răspunsul este „NU", trecem la etapa a patra. Dacă răspunsul este „DA", ne întrebăm ce anume ne lipseşte. Ne adresăm Universului cu excedent şi luăm de acolo ceea ce avem nevoie. Privim imaginea şi umplem apoi spaţiul astfel eliberat din al doilea Univers. Repetăm această operaţiune, până când vom avea o cantitate suficientă din ceea ce avem nevoie.

4Când vom avea de toate, creăm pe ecranul nostru mental imaginea unui alt om, căruia îi dăm o cantitate oarecare din ceea ce abia ne-am dat nouă.

5 Ne punem întrebarea dacă acum avem suficient din ceea ce tocmai am dat. Dacă este suficient, trecem la etapa a şasea. Dacă nu, ne adresăm Universului cu excedent, de unde luăm ceea ce avem nevoie. Apoi dăm din nou o cantitate oarecare. Repetăm această etapă până când învăţăm să dăm în aşa fel încât să ne rămână şi nouă suficient.

6 Dacă în cursul acestui exerciţiu Universul nostru cu excedent şi-a subţiat resursele, îl umplem din nou.

7 Facem să dispară toate imaginile şi ieşim din transă.

Cum ni se pare acum: dăruim, sporim ceea ce avem? Micşorăm? Menţinem egal? Am dori să o facem în viitor? Dacă nu, reluăm acest exerciţiu şi ne autosugestionăm că, de fiecare dată, atunci când dăm, sporim, reducem sau menţinem ceea ce avem, realizăm totul la nivelul dorinţelor noastre.

VISELE, VINDECAREA În SOMN ŞI CLASELE ASTRALE.

Cine ştie de unde vin visele, unde se duc şi cărui scop servesc? Din cele mai vechi timpuri s-a considerat că visele îi dezvăluie omului Voinţa Divinităţii. În mitologia norvegiană, se considera că prin vise morţii intră în contact cu cei vii.

Clarvăzătorii, prorocii, poeţii şi psihanaliştii dau o importanţă primordială simbolurilor din vise. În ultimele două decenii s-au efectuat cercetări speciale în laboratoare adecvate, care au reuşit să evidenţieze o anumită legătură între vise, percepţia extrasenzorială şi previziune. Carlos Castaneda relatează că vrăjitorul indian don Juan l-a învăţat să-şi folosească visele pentru a căpăta mai multă ştiinţă.

Suntem creatorii Universului în care trăim. Acest lucru este valabil şi în ceea ce priveşte visele, deoarece aici nu există realitatea exterioară care să ne deruteze. Chiar dacă în visul

nostru ne aflăm în contact cu Dumnezeu sau cu o persoană decedată, totuşi peisajul, personajele, subiectul, relatarea şi simbolurile sunt o creaţie a imaginaţiei noastre, care reflectă imaginile mentale din creierul nostru.

Experienţa în domeniul viselor ne convinge că acestea îndeplinesc o mulţime de funcţii, aflate în strânsă legătură cu existenţa noastră. Deoarece existenţa este conştientizarea legăturii dintre noi şi armonia cosmică, ea poate furniza informaţii, astfel încât mintea să poată percepe şi folosi aceste informaţii pentru continua ei dezvoltare psihică. În acelaşi fel, visele pot fi folosite în toate sferele activităţii psihice, inclusiv în vindecare.

Visele trebuie considerate, după opinia noastră, locul ideal pentru activitatea psihică. În starea de somn superficial pătrundem într-o altă realitate decât atunci când suntem în starea obişnuită de veghe, numai că înainte de pătrunderea în lumea viselor este necesar să efectuăm o activitate pregătitoare suficient de serioasă, pentru a ne orienta mintea pe o anumită activitate (problemă). Prima etapă a oricărei pregătiri este stabilirea contactelor cu lumea propriilor noastre vise. S-a determinat prin diverse experimente ştiinţifice că fiecare om are vise noaptea, în timpul unor stări deosebite ale somnului. Nu trebuie să aşteptăm o noapte în care să avem vise. Problema nu este dacă avem vise sau nu, ci dacă ni le amintim.

Procedeul cel mai eficient ca să ne amintim visul este să ne trezim când visăm. Trebuie să fim convinşi că putem realiza acest lucru. Seară vom pune lângă pat o foaie de hârtie şi un creion. La culcare, intrăm într-o transă uşoară, ca şi cum ne-am pregăti pentru citire sau pentru vindecare. Dacă vrem, ne putem cufunda în transă, în poziţia culcat. După ce am intrat în transă, ne întrebăm clar ce am dori să aflăm prin vis. Apoi ne cufundăm în somn.

Unele persoane constată că se pot trezi în timpul visului său că pot trece la alte tipuri de activităţi în timpul somnului. De exemplu, în timpul somnului putem studia disciplinele psihice.

Clasele astrale pot fi definite ca întâlniri în timpul cărora fiinţa noastră (sufletul) studiază metodele de creare sau evoluţie psihică a altor fiinţe cu experienţă în domeniu. Timpul petrecut într-o clasă astrală aminteşte într-o măsură activitatea desfăşurată cu un spirit-mentor.

Putem pătrunde într-o clasă astrală cu un anumit scop, sau ne putem, simplu, cufunda în ea. Dacă începem să ne amintim visele în care suntem prezenţi la o lecţie a unui dascăl în domeniul psihicului, dacă ne amintim alte vise în care prieteni sau persoane necunoscute ne învaţă cum să realizăm vindecarea, cum să ne concentrăm etc, înseamnă că am ajuns într-o clasă astrală. Vom citi periodic carneţelul de însemnări în care ne notăm visele, pentru a avea o imagine a direcţiei pe care o iau aceste lecţii ale noastre.

Dacă dorim, putem frecventa în mod conştient o clasă astrală, operaţie care aminteşte foarte mult de exerciţiile prezentate în această carte. În cursul acestor exerciţii putem descoperi că vederea obişnuită, fizică, ne oferă mult mai puţin decât imaginaţia.

Înainte de a intra într-o clasă astrală, ne vom hotărî ce anume vrem să studiem. După ce ne-am culcat, intrăm în transă şi ne întrebăm cine conduce clasa respectivă. Vom lua în considerare primul nume său chip care ne va veni în minte. Dacă apare ceva de neînţeles, de exemplu dacă Benjamin Franklin ţine un curs despre corpul energetic sau bunica ne predă un curs despre funcţiile creaţiei artistice, putem considera că totul este în ordine. O fiinţă oarecare din sfera imaterială, care este un dascăl remarcabil, ni se poate arăta astfel şi poate deveni mentorul nostru. Trebuie să ne memorăm visele şi să urmărim cu atenţie ceea ce învăţăm.

Desigur, putem lucra şi individual. După ce intrăm în transă, ne împământăm şi stabilim subiectul care ne interesează când vom adormi, spunându-ne în gând: „Vreau să aflu ce pot obţine din.", sau „Vreau să aflu ce înseamnă.", sau „Vreau să-mi stopez teamă faţă de.", sau „Vreau să ştiu ce trebuie să fac pentru a mă vindeca de." Dacă nu o să obţinem răspunsuri satisfăcătoare, sau indicaţii, pe durata câtorva nopţi, trebuie să reformulăm întrebarea mai clar sau să încercăm să înţelegem de ce nu am primit răspunsul.

Procesul de vindecare astrală este o îmbinare între vis şi vindecarea de la distanţă. Să nu uităm că oamenii au dreptul să-şi aibă propriile boli şi procedăm incorect din punct de vedere psihic dacă zburăm în timpul nopţii în plan astral în jurul unei persoane, cufundându-ne degetele vindecătoare în zonele afectate de maladii fizice sau psihice ale acesteia.

Ca în cazul vindecării celor absenţi, este de dorit, pe cât posibil, să obţinem permisiunea celui pe care am dori să-l vindecăm. Dacă am primit această permisiune, îl putem aborda.

1 După ce ne-am culcat, intrăm în transă şi ne împământăm.

2 Ne purificăm mintea şi creăm imaginea mentală a omului pe care îl vom vindeca. Ca şi în cazul vindecării la distanţă, dacă nu ştim cum arată persoana, creăm o siluetă sau o imagine generală.

3âmpământăm pacientul imaginar şi umplem reprezentarea corpului şi aurei sale cu energie portocalie.

4 Dacă vom lucra asupra unei anumite zone, concentrăm în aceasta o lumină portocalie foarte puternică.

5 Spunem omului din imagine că ne-am întâlnit pentru puţin timp, pentru a-l aduce vindecarea.

6 Adormim. Noapte bună. Ne notăm toate visele pe care le vom avea în această noapte şi vom vedea dacă au vreo legătură cu vindecarea. Când vom mai vorbi cu această persoană, putem afla dacă nu cumva a avut nişte vis neobişnuite sau senzaţii ciudate în starea de veghe, atunci când am îndeplinit procedura de vindecare.

În încheierea acestui capitol ne vom aminti de un vechi cântec de leagăn. Ne imaginăm că trupul nostru este o barcă, în care plutim pe fluviul vieţii şi ne închipuim ce s-ar puteţi întâmpla în goana noastră după succes, faimă, putere şi poziţie în această lume.

CAPITOLUL VIII.

Retrospecţia.

Retrospecţia reprezintă posibilitatea de a vedea vieţile anterioare, fiind unul dintre cele mai complexe fenomene parapsihologice.

Capacitatea de a vedea vieţile anterioare pare la prima vedere ceva mistic şi tainic, dar orice om poate vedea vieţile trecute, în stare de transă sau de somn hipnotic profund, condus de un specialist.

După cum s-a mai subliniat, fiecare entitate se materializează în noi corpuri. Fiecare corp în care intră acest suflet, său fiecare nouă viaţă pe care o primeşte el, constituie un pas înainte pe drumul creşterii şi dezvoltării. Aceasta nu înseamnă că în fiecare nouă viaţă omul devine din ce în ce mai

sfânt. Entitatea respectivă poate să aleagă viaţa unui om foarte vicios, pentru că etapa următoare a devenirii sale să fie tocmai studierea viciului. Se obişnuieşte să se vorbească despre vieţi succesive. Aceasta este concepţia noastră, ca şi a numeroşilor mistici, anume că anul 2000 e.n. şi anul 2000 î.e.n. curg simultan.

Prin urmare, toate vieţile omeneşti pot fi considerate vieţi ce se desfăşoară în acelaşi timp.

Alegerea unui trup de către suflet este dictată de karma, care reprezintă un lanţ complet de acorduri şi relaţii reciproce cu celelalte suflete. Aceste relaţii pot cuprinde întreaga gamă, de la cele pozitive până la cele negative. Când ne moare o mătuşă foarte bogată, lăsându-ne o avere, poate să însemne că într-o altă viaţă i-am făcut un serviciu important, iar acesta este modul ei de a ne mulţumi. Sau, dacă un criminal ucide nişte oameni aparent nevinovaţi, se poate că într-o viaţă anterioară să fi fost tratat cu multă cruzime de către aceştia. Oamenii iau însă decizii în raport cu trăirile prezente. Nu putem închide ochii în faţa faptelor unui criminal doar pentru că a fost profund nefericit în viaţa lui anterioară.

Dintre toate tipurile de şarlatanie psihică, citirea vieţilor anterioare oferă cele mai largi perspective. Orice prezicător ştie că va cuceri inimile clienţilor sau ale prietenilor dacă le va spune că în vieţile anterioare au fost prinţese egiptene, conducători ai Atlantidei scufundate, sau Beethoven. Un alt procedeu care ajută în încercarea de a face impresie şi de a subjuga oamenii este relatarea că, într-o viaţă anterioară, au fost nişte fiinţe rele sau periculoase, ca urmare nu poartă răspunderea propriilor lor fapte din viaţa actuală. Am văzut mulţi oameni care nu au putut să nu se declare mulţumiţi când au descoperit că într-o altă viaţă au fost conducători de oşti ori s-au ocupat cu magia neagră. Alţii sunt fericiţi dacă află că într-o altă viaţă au fost jefuiţi, oprimaţi, arşi pe rug ca vrăjitoare sau vrăjitori, că au fost supuşi la cazne. Viaţa trecută serveşte drept bază sigură pentru convingerea lor că viaţa va fi totdeauna nedreaptă cu ei - aşa a fost mereu şi aşa va fi şi de acum încolo.

Dorinţa de a stăpâni momentul prezent îl determină pe om să acţioneze conform karmei sale. Când citim vieţile trecute, considerăm că un om tinde să-şi pună în ordine toate

problemele în permanenţă şi atunci modelul său karmic şi vieţile anterioare pot fi interesante şi instructive.

Uneori, poate fi extrem de util pentru un om să i se povestească despre viaţa anterioară care a fost deosebit de fericită pentru el. Amintirile din respectiva viaţă se acumulează în memoria entităţii respective, iar povestirile despre aceasta pot trezi amintiri în conştiinţa sa. Preţioasele amintiri despre fericirea trecută pot aduce alinare omului în momente de restrişte, îi pot aminti de capacitatea înnăscută a întregii sale fiinţe de a fi fericită. Aceasta îl poate ajuta să înţeleagă că, într-un interval de timp atât de mare, problemele sale de moment nu mai sunt atât de acute.

Uneori oamenii repetă aceleaşi modele karmice, manifestând foarte puţin progres şi hotărâre. În acest caz, citirea vieţii anterioare îi poate arăta omului respectiv lipsa de orizont a interpretării, a aceluiaşi personaj nereuşit.

Înainte de a-l citi cuiva viaţa anterioară, ne vom întreba dacă va putea să folosească informaţiile pe care i le vom comunica. Este neraţional să transferăm un om în trecutul îndepărtat, dacă aceasta nu îl va ajuta în rezolvarea problemelor curente.

Persoanele cărora le sunt povestite vieţile anterioare sunt curioase: „Mi-am cunoscut într-o viaţă anterioară soţia (soţul, fratele, mama, tatăl, fiica, iubitul)?" Aproape totdeauna răspunsul este „DA". Legăturile de rudenie sunt aproape totdeauna karmice. Prietenii apropiaţi şi rudele sunt totdeauna vechii noştri prieteni. „S-ar putea întâmpla ca soţul decedat de curând să se fi întrupat în copilul meu nou născut?" Răspunsul este de obicei „NU". Majoritatea sufletelor nu se întrupează aşa repede. Ele au nevoie de o perioadă de linişte între ciclurile karmice.

Contrar părerii foarte răspândite, majoritatea oamenilor nu au mai avut una-două vieţi, ci o mulţime. De aceea, dacă avem de gând să-l citim cuiva vieţile sale anterioare, ne vor fi necesare câteva zile.

Influenţa vieţilor noastre anterioare asupra vieţii actuale se schimbă în permanenţă. Învăţămintele unei vieţi anterioare pe care am trăit-o ca pirat ne pot fi astăzi inutile, dar anii de studiu într-o şcoală din Grecia antică pot asigura

subconştientului nostru informaţii preţioase. Tot ce am învăţat în timpul vieţilor anterioare se acumulează în noi.

Pentru majoritatea oamenilor acest proces se desfăşoară în afara conştiinţei, dar imagini sau amintiri pot apărea în aură, atunci când trebuie să ne amintim lecţiile vieţilor anterioare.

Un clarvăzător care studiază aura pentru a obţine informaţii despre viaţa anterioară poate deveni martorul unor scene care s-au petrecut cândva, poate vedea oamenii în veşmintele epocilor trecute şi poate auzi chiar discuţii care au avut loc cu multe secole în urmă. El poate vedea în aură simboluri care reprezintă diferitele vieţi ale individului: o floare de lotus este asociată cu viaţa unui budist sau cu o viaţă care are legătură cu unele forme de meditaţie; crucea este asociată cu viaţa unui creştin etc.

Cine este interesat de filosofia orientală, poate să extragă din memorie, fără să fie conştient de aceasta, lecţiile învăţate în timpul uneia dintre vieţile sale anterioare pe care a petrecut-o în Orient. De aceea nu este de mirare că în aura acestui om vor apărea imagini din această parte a lumii. Când va termina ciclul său de lecţii orientale, imaginile respective se vor decolora treptat şi vor dispărea din aură lui, iar în locul lor vor începe să apară alte imagini. Aura unui individ poate să cuprindă scene din una sau mai multe vieţi anterioare, simultan şi, în plus, imagini care reprezintă probleme nerezolvate din viaţa actuală.

Citirea vieţilor anterioare aminteşte foarte mult de citirea aurei şi a chakrelor. Trebuie doar să ne relaxăm, permiţând impresiilor să ne umple până la refuz, indiferent dacă sunt gândite sau spontane. Trebuie să ne urmăm intuiţia. Practica citirii psihice ne va spune când trebuie să-l povestim persoanei în cauză şi când nu despre viaţa sa anterioară. Un exerciţiu de tipul „DA NU" ne va ajuta să luăm hotărârea justă. Atunci când dorim să citim o viaţă trecută, vom folosi următorul exerciţiu, fie cu o persoană căreia i-am mai citit, fie cu o alta, pe care o considerăm potrivită. Putem folosi exerciţiul acesta şi pentru citirea propriei noastre vieţi anterioare: 1 Ne relaxăm.

2 Ne eliberăm mintea şi ne concentrăm asupra întrebării: „Care sunt vieţile anterioare care apar în prezent în aura pacientului?" 3 Acum privim aura pacientului. Lăsăm acces liber oricăror impresii sau imagini. Ne întrebăm apoi despre momentul şi poziţia geografică de unde provin scenele văzute.

4 Ne întrebăm dacă aceste imagini venite din trecut au o însemnătate în viaţa actuală a pacientului. Urmărim dacă printre chipurile vieţilor trecute apare vreo persoană din anturajul actual al pacientului şi, dacă da, în ce context?

5 Facem să dispară aceste imagini. Ieşim din transă.

PREZICERILE, PRESIMŢIRILE ŞI VIEŢILE VIITOARE.

Putem arunca o privire în viitor? Putem să ne prezicem propriul viitor, sau pe al celorlalţi? Oamenii pun adesea aceste întrebări. Când începem să ne trezim percepţia psihică, dorim desigur să aflăm dacă este posibil să activăm aceste capacităţi ascunse în noi. Dacă prietenii vor afla că ne folosim capacităţile psihice, vor spera, desigur, că putem arunca o privire în viitorul lor, atât de elastic şi de schimbător. Viitorul nu poate fi legat de un singur loc, nu poate fi fixat, definit sau măsurat, după cum nu poate fi considerat dat şi inevitabil. Viitorul poate fi totdeauna schimbat. În fiecare moment al vieţii noastre ne creăm propriul viitor, de la cele mai mărunte probleme până la cele mai serioase.

Când cel care citeşte psihicul priveşte în viitorul cuiva, el observă ceea ce prevedem în momentul respectiv. Dacă ceea ce ni s-a prezis nu se îndeplineşte, nu este foarte concludent, deoarece am fi putut să ne schimbăm planurile, chiar fără să ne dăm seama. Dacă cititorul a putut identifica simboluri, el le-a interpretat după un sistem propriu, care poate să difere de cel al individului respectiv.

Când aruncăm o privire în propriul nostru viitor, o vom face în starea de meditaţie sau în faza de trecere de la starea de veghe la somn, căci atunci putem vedea multitudinea de posibilităţi pe care vom şti să le folosim. Nu putem spune dacă este indicat sau nu să ne dezvoltăm capacitatea de previziune a viitorului, pentru noi înşine sau pentru ceilalţi. Pentru unii aceasta este o binecuvântare, pentru alţii, un blestem. Desigur, nu trebuie să permitem ca această capacitate psihică, ca orice altceva, să pună stăpânire pe noi.

Unele persoane cu darul previziunii tind să vadă numai evenimente negative, cum ar fi diferite boli, asasinate etc. Aceasta este alegerea lor, deşi pot avea impresia că nu sunt apţi să-şi controleze capacităţile proprii. Oamenii îi întreabă pe clarvăzători: „îmi puteţi spune când va muri cutare persoană?" De cele mai multe ori, aceştia aleg în mod conştient varianta

necunoaşterii atunci când este vorba de moartea cuiva. Răspunsul la această întrebare ar reprezenta o prea mare responsabilitate, de aceea ei se străduiesc să nu-l cunoască.

Există o linie foarte precisă care desparte conducerea şi amestecul altora în viaţa şi planurile cuiva. Când un prezicător trebuie să-l spună cuiva viitorul, el trebuie să fie extrem de prudent. Poate să facă preziceri foarte reuşite, preziceri care nu se vor îndeplini niciodată sau să renunţe. Dacă intuiţia îi spune că prezicerea îl va ajuta pe cel în cauză să vadă năzuinţele şi viitorul posibil şi dacă va putea înţelege toate acestea, prezicătorul se poate încumeta să se pronunţe asupra viitorului.

De foarte multe ori oamenii sunt programaţi în totalitate. Dacă le spunem: „Veţi deveni medic, jurist etc.", ei sunt întru totul de acord şi procedează întocmai. Este un mod comod de a evita responsabilitatea unei decizii independente. Este mult mai simplu să spui: „Psihanalistul m-a sfătuit să procedez aşa."

Dacă simţim că astfel putem ajuta oamenii şi ne place să aruncăm o privire în viitor, nu trebuie să uităm să-l prevenim că decizia finală le aparţine.

Pe lângă numeroasele vieţi trecute, avem fiecare o mulţime de vieţi viitoare. Ele pot fi văzute în aură. Dar este necesar să ţinem seama de un avertisment foarte serios: studiul vieţilor viitoare poate duce la îmbolnăviri psihice foarte grave, la dereglări serioase ale psihicului.

CUM SĂ NE CITIM VIITORUL.

Două exerciţii ne vor ajuta să ne citim viitorul. Ele pot fi folosite şi în citirea viitorului unei alte persoane.

1 Ne relaxăm.

2 Pe ecranul nostru mental desenăm trei cercuri. Unul dintre ele va reprezenta „şase luni", altul - „un an", iar al treilea - „cinci ani".

3 Ne gândim la trei evenimente care am dori să aibă loc. Poate fi vorba de orice, de la cumpărarea unui automobil nou sau a unei case, până la renunţarea la fumat, pierderea kilogramelor în plus, stabilirea unor relaţii amicale cu şeful etc.

4 Ne convingem că aceste trei dorinţe trebuie să-şi afle locul în cercuri diferite. Nu le plasăm în aceste cercuri, dar observăm cum pătrund în ele. Într-un cerc este posibil să intre mai mult de o singură dorinţă. Observăm ce dorinţă intră într-un anumit cerc şi ce anume simţim. Dacă dorim să schimbăm locul

acestor dorinţe dintr-un cerc în altul, o putem face. Dacă un eveniment rămâne în afara acestor cercuri, trebuie să ne punem întrebarea ce dată trebuie să apară în dreptul acestuia. Această dată trebuie să ne indice câţi ani trebuie să treacă până când renunţăm la această dorinţă.

5 Facem să dispară cercurile şi ieşim din transă.

Citirea viitorului pe un trandafir creat mental: 1 Ne relaxăm.

2Creăm mental un trandafir. Îi admirăm culoarea, studiem forma petalelor, a frunzelor.

3 în stânga primei flori creăm încă un trandafir. Acesta este destinat pentru următoarele şase luni începând din prezent. Dacă ceva nu ne place, de pildă culoarea, formă sau mărimea, schimbăm trandafirul. Facem să dispară ambii trandafiri.

4 în partea dreaptă a ecranului nostru creăm o a treia floare. Este destinată celor şase luni care au trecut până în momentul de faţă. Studiem cu atenţie diferenţele între prima şi a treia roză. Facem să dispară toate florile.

5 Creăm încă un trandafir. Acesta este destinat pentru anul următor. Creăm încă o floare, pentru următorii ani. Creăm câţi trandafiri dorim pentru următorii ani. Ei trebuie să fie frumoşi, să ne încânte. Facem să dispară toate florile şi ieşim din transă.

MENTORII SPIRITUALI.

La începutul cărţii s-a vorbit despre vindecarea cu ajutorul mentorilor spirituali, fără înveliş corporal, la care recurg numeroşi vindecători. Este de dorit să nu solicităm ajutorul acestor mentori dacă nu suntem asistaţi de un specialist în domeniu.

Există însă un alt tip de mentori, la ajutorul cărora putem recurge fără restricţii şi fără teamă. Fiecare om are cel puţin un mentor spiritual care se găseşte în permanenţă la limita exterioară a aurei sale.

Fiinţele neîntrupate au în planul astral o multitudine de obligaţii şi misiuni pe care trebuie să le îndeplinească. Una sau mai multe entităţi de acest fel pot să apară din când în când în calitate de sfătuitor spiritual. Putem fi foarte uimiţi când aflăm că ne găsim în permanenţă alături de acest sfătuitor, pentru că majoritatea oamenilor nu vin niciodată, conştient, în contact cu

aceste spirite. Comunicarea are loc în plan astral, atunci când dormim. Uneori oamenii discută cu ei înşişi, îşi dezbat propriile probleme, decizii etc. Putem considera că vorbim cu vocea noastră interioară - vocea acestei fiinţe superioare - şi nu vocea amintirii noastre. Interlocutorul poate fi şi mentorul nostru de la care primim informaţii despre viitor. Auzim adesea oameni spunând că au un „înger păzitor" sau pe cineva care îi observă. Aceşti oameni simt prezenţa mentorilor lor.

Când am luat hotărârea să ne întrupăm şi ne-am renăscut, acesta a fost un eveniment favorabil în plan psihic. Entităţile care ne-au fost prietene în planul astral sau persoanele cu care am fost prieteni în alte vieţi asistă la acest eveniment. Din acest conclav al duhurilor, convocat în salonul maternităţii, câteva spirite rămân alături de noi, pentru a se convinge că suntem sănătoşi, că ne descurcăm în planul fizic. Aceste spirite sunt însoţitorii şi sfătuitorii noştri. Dacă în karmă ne este scris să ne îmbolnăvim în fragedă copilărie, mentorii nu se amestecă în planurile existenţei noastre. Aceasta se referă în egală măsură la tot restul vieţii. Pot apărea schimbări de destin dacă persoana, prin comportamentul bun în această viaţă, capătă, prin credinţă, ştergerea karmei negative.

Pe măsură ce creştem, tot mai mulţi mentori pătrund în sfera noastră. Oamenii maturi au în medie cinci-şase mentori. Adesea, unul dintre mentori este conducătorul, iar ceilalţi răspund de câte un aspect concret. De exemplu, unul se poate ocupa de muncă şi cariera noastră, altul de sănătate, al treilea de domeniul spiritual, altul de relaţiile sexuale etc.

Pe măsură ce ne schimbăm, unii mentori pleacă, alţii vin. Dacă începem o nouă muncă, o misiune importantă şi periculoasă, putem avea pentru această perioadă un mentor special. Unii mentori pot rămâne permanent cu noi, ajutându-ne în toate situaţiile.

Putem efectua câteva exerciţii pentru a stabili contactul cu mentorii noştri. Trebuie să ţinem minte că opiniile mentorilor spirituali nu sunt întotdeauna potrivite pentru noi, tocmai pentru că ei nu au înveliş corporal. Sfaturile lor trebuie urmate cu grijă şi prudenţă, ca şi sfaturile celor cu înveliş corporal. Mentorii se află lângă noi ca să ne ajute, nu pentru a ne schimba viaţa.

Există o mulţime de procedee de comunicare cu mentorii spirituali, ca şi cu diferiţi oameni. Mentorii pot fi văzuţi sub cele

mai diverse înfăţişări şi în momente diferite. Uneori, studiind aura unei persoane şi căutându-l mentorii spirituali, se pot vedea în aură sfere multicolore. Alteori poate fi văzut un chip de om. Dacă mentorul preferă să aleagă o înfăţişare omenească, înseamnă că vrea să ne apară sub înfăţişarea pe care a avut-o în una dintre cele mai reuşite vieţi ale sale, sau aşa cum poate fi contactat cel mai uşor.

1Ne relaxăm un minut, apoi împreunăm palmele şi formăm un circuit închis de energie.

2 Formulăm în minte un apel către unul dintre mentorii noştri, rugându-l să ni se arate.

3 Desfacem palmele, luăm o poziţie receptivă şi permitem impresiilor să vină spre noi. Putem vedea un chip omenesc, diverse modele sau culori. Putem să nu vedem nimic, dar putem să aflăm cum arată mentorul, să auzim o voce care-l descrie etc.

4ântrebăm care este numele mentorului. Putem să auzim acest nume, să-l vedem scris pe ecranul nostru mental sau să-l aflăm, pur şi simplu.

5 întrebăm mentorul care-l este misiunea pe lângă noi sau sfera concretă de care se ocupă.

6 îi mulţumim mentorului, ne luăm rămas-bun şi ieşim din transă.

Putem repeta exerciţiul ori de câte ori dorim. Putem cere permisiunea să ne vedem mentorul, spunând în gând: „Doresc să-mi văd mentorul care se ocupă de sănătatea mea."

Exerciţiul de mai jos este destinat primirii de informaţii speciale şi de sfaturi de la mentori.

1Ne relaxăm, punem palmele împreună. Formulăm întrebarea mental. Întrebările pot fi: „Voi putea primi un nou loc de muncă?", „Cum să fac mai interesante întâlnirile cu prietenii mei?", „Este cu adevărat utilă această carte?" Ne eliberăm mintea şi ne concentrăm întreaga atenţie asupra întrebării.

2 Desfacem mâinile, le punem pe genunchi cu palmele în sus şi primim răspunsul. II putem auzi, îl putem citi pe ecranul mental.

3 Mulţumim mentorilor, ne luăm rămas-bun şi ieşim din transă.

În timpul citirii psihicului unui pacient putem discuta cu mentorii acestuia, cerându-le ajutorul, solicitându-le sfaturi pentru pacient. Uneori ei doresc să îi transmită ceva pacientului

şi îi cer vindecătorului să o facă. În general, sfaturile lor sunt bune.

Pentru a intra în contact cu mentorii altor persoane, procedăm la fel ca în cazul mentorilor proprii.

PROCESUL DE VINDECARE ÎN AFARA CORPULUI.

Procesul de vindecare în afara corpului se aseamănă foarte mult cu vindecarea pacientului absent. Vindecătorul îşi îndreaptă atenţia spre imaginea persoanei absente. La vindecarea în afara corpului, corpul astral al vindecătorului îi părăseşte cu adevărat corpul fizic şi intră în aura pacientului. Unii vindecători preferă să lucreze în afara corpului, alţii, să efectueze vindecarea pacientului absent. O persoană-medium este capabilă să-şi supravegheze perechea aflată la muncă şi copiii rămaşi acasă.

Trebuie să simţim în mod real ce înseamnă „Să fim în propriul nostru corp", înainte de a ieşi din el. Dacă nu vom fi destul de grijulii, putem să ne lăsăm uşor energia proprie în aura altuia.

1Ne relaxăm. Verificăm cât de bine suntem împământaţi. Apoi urmărim indicaţiile din capitolul al doilea despre vindecarea pacientului absent.

2 Ne aflăm în colţul camerei. Apoi revenim în centrul propriului cap. Repetăm acest procedeu de trei ori.

3 Revenim din nou în colţul camerei. Apoi trecem într-o altă cameră a locuinţei noastre. Urmărim dacă ne simţim diferit faţă de situaţiile anterioare.

4 De aici mergem pe acoperişul casei noastre.

5 Apoi, ne oprim pe un nor de pe cer.

6 Acum suntem în aura pacientului nostru. Cum ne simţim? Putem vedea culorile aurei? Ne împământăm pacientul. Apoi îi purificăm aura şi atragem energie cosmică, după care-î scăldăm cu ea aura.

7 Pătrundem în prima chakră a pacientului. O purificăm.

8 Rând pe rând, curăţăm toate chakrele pacientului.

9 Dacă una dintre zonele corpului pacientului are o maladie, pătrundem acolo, ne imaginăm energia de culoare portocalie şi-l scăldăm zona cu ea.

10 Revenim în centrul capului nostru.

11 în aura noastră plasăm un magnet şi atragem cu el energia rămasă în aura pacientului. Repetăm procedeul.

12 Ieşim din transă.

CUNOAŞTEREA CORPULUI NOSTRU DE CĂTRE PROPRIUL NOSTRU SPIRIT

1 Ne aşezăm în poziţia de medium. Circulăm prin corpul nostru lumina de culoare aurie.

2 Creăm o roză (un trandafir) pentru noi. Studiem floarea cu atenţie: culoarea, aroma, petalele.

3 Creăm încă o floare (tot un trandafir) în locul în care, de obicei, plasăm soarele. Acest trandafir este destinat pentru spiritul nostru superior. Studiem floarea.

4 Coborâm a doua floare şi o aşezăm chiar în capul celei dintâi, apoi permitem celor două flori să se contopească.

5 Facem să dispară cele două flori şi ieşim din transă.

CAPITOLUL IX.

Deschiderea celui de-al treilea ochi.

TELEPATIA.

Din vestitele tratate RADJA-YOGA, un pasaj spune: „Formele de concentrare care determină o percepţie senzorială excesivă sunt cauzate de efortul organismului gândirii", iar comentariu] lui SVAMI VIVECANANDA la acest pasaj: „Aceasta decurge natural din concentrare. Conform yoghinilor, prin concentrarea gândului la vârful nasului vor fi percepute miresme minunate, tot prin concentrare pe vârful limbii se vor simţi senzaţii extraordinare, iar în zona de mijloc a limbii se va simţi o senzaţie tactilă ca o atingere.

Dacă cel care efectuează concentrarea îşi va aduna senzaţiile asupra palatului cerului gurii, va vedea lucruri neobişnuite, dar dacă cineva a cărui minte nu este liniştită va dori să efectueze unele din aceste exerciţii, fără să aibă încredere în ele, îndoielile sale vor dispărea, atunci când, efectuând un timp exerciţiile, va simţi pe propria piele aceste efecte, dacă va dovedi stăpânire." (Svami Vivecananda, Radja-Yoga.)

CLARMIROSUL.

Exerciţiul care urmează constă în deschiderea capacităţilor de clarmiros. Se face dimineaţa înainte de a vă scula din pat.

Timp de 15-20 de minute concentraţi-vă gândul la vârful nasului, stând culcat cu faţa în sus într-o poziţie relaxată. Nu vă gândiţi la nimic. Rădăcina limbii se ţine lipită de cerul gurii, în

gând se zice mantra „OM", ca un dangăt de clopot auzit de departe. Rezultatul nu se va lăsa mult aşteptat. La început veţi simţi furnicături în vârful nasului, uneori dureroase. Nu toţi veţi simţi acelaşi lucru. Va apărea ca din senin mirosul unui parfum uşor, care va dispărea în următoarea fracţiune de secundă. Puteţi avea aceste senzaţii şi în cursul zilei.

Reluând exerciţiul, mirosul o să apară mai puternic. O să aveţi senzaţia că cineva v-a parfumat întreg dormitorul, după care va dispărea din nou.

Antrenaţi-vă cu asiduitate, iar timpul pentru apariţia parfumului inexistent se va scurta la următoarea concentrare. Veţi ajunge să-l simţiţi chiar după câteva secunde de la începerea exerciţiului.

Atunci când acest miros va apărea după scurt timp încercaţi să-l faceţi să apară şi când mergeţi pe stradă sau vă aflaţi în locuri mai puţin plăcut mirositoare. Acest lucru se face prin puterea gândului, cu respiraţia abia perceptibilă şi cu gura închisă, gândindu-vă la vârful nasului şi pronunţând în gând fraza „fermecată": „Doresc să-mi apară acel miros pe care-l cunosc în timpul exerciţiilor mele." încercaţi să nu respiraţi, acest miros va apărea spontan, chiar dacă nu faceţi efortul de a inspira „ceva care nu există".

Făcând aceste exerciţii cu ucenicii mei, aceştia au obţinut rezultate fenomenale chiar din primele minute de exersare. Înainte de a efectua exerciţiile pentru clarmiros trebuie să purificăm centrii energetici prin diferite tehnici.

El poate fi declanşat şi fără ca omul să facă vreun efort. Acest lucru se face prin concentrarea mentală a unui specialist în parapsihologic care deţine clarviziunea, detectează punctul-senzor al clarmirosului legat de glanda pineală, declanşându-l prin energia proprie.

Dar acest fenomen deschis forţat, ca şi clarviziunea deschisă prin aceeaşi metodă, nu este de lungă durată. Aproximativ la două-trei luni se încheie, dacă persoanei nu-l stă scris să le aibă deschise sau nu stăruie în cunoaştere. Nu sfătuiesc pe nimeni să şi-l deschidă forţat. Dacă nu vă este dat să-l aveţi deschis, nu se va deschide. Alteori destinul ne pune în faţă diferite greutăţi şi în timpul unor probleme grele o fire mai orgolioasă, sau care poate avea capacitatea de gândire psihică, are în minte o armă de distrugere. Am văzut şi asistat la

convorbiri de acest gen ale unor persoane care încercau în grup să se concentreze printr-un clarvăzător care le spunea ce se întâmplă cu corpul energetic al persoanei căreia i se transmiteau fel de fel de senzaţii urâte, de care sărmanul nu avea habar. I-am oprit din acel start, închizându-l pentru moment viziunile clarvăzătorului cu un ecran mental. La un moment dat acesta a spus că nu mai vede decât negru iar „marii distrugători" s-au bucurat că şi-au distrus ţinta. Am avut grijă să reorientez toate imaginile create de ei într-un copac uscat de pe marginea drumului şi să fac repede o protecţie persoanei atacate. Le-am spus că nu este bine ce fac, că încalcă etică şi că ceea ce fac ei de fapt se numeşte „magie neagră".

Ucenicii mei au învăţat foarte conştiincios exerciţiul de clarmiros, astfel încât erau cei mai fericiţi când, venind la o nouă lecţie de curs, povesteau ce fel de miresme primeau. La foarte mulţi persista mirosul de santal, sau unul asemănător mirului. Apoi, după zece zile de concentrare, spre marea lor mirare, toţi simţeau aceeaşi mireasmă.

O să simţiţi miresme altfel decât acelea la care v-aţi gândit. Atunci când veţi dori să vă bucuraţi de un anumit miros, o să apară. Încercaţi să-l chemaţi cu gândul, dar nu uitaţi cât de important este vârful nasului. Concentraţi-vă să vă apară mirosul de trandafir, care este mai puternic şi se împrăştie în toată casa. Mirosul acesta va persista un timp, iar după ce veţi uita de el va dispărea.

Veţi fi capabili să produceţi orice miros pe care-l doriţi. O să vi se pară o iluzie. Nu vă speriaţi, antrenaţi-vă cu acelaşi curaj. Uneori o să vă apară fără nici un efort un miros la care nu vă gândiţi. Veţi fi probabil singuri acasă şi căutându-l nu îl veţi găsi. Dar să fiţi atenţi, în momentul în care vă gândiţi la ceva îndepărtat sau la o persoană anume, în acel moment va veni mirosul. Este posibil ca respectiva persoană să se fi parfumat cu acel parfum, pe care îl simţiţi, încercaţi să luaţi contact cu persoana, rugând-o să vă arate ce fel de parfum foloseşte. Pentru un control de la distanţă, gândiţi-vă încă o dată la ea şi, dacă vă vine acelaşi miros, fiţi siguri că este al ei.

Dacă gândul vă fuge la cineva care se roagă acasă, sau în acel moment se află la biserică, vă poate apărea mirosul de busuioc sau tămâie, de lumânări aprinse sau al candelei din biserică. Puteţi să-l daţi un telefon mai pe seară acestei

persoane şi s-o întrebaţi dacă nu cumva a fost la biserică. Dacă nu se confirmă, întrebaţi-l ce făcea la ora la care aţi perceput mirosul. Fiţi sigur că va spune că se ruga lui Dumnezeu.

Vă veţi dovedi că nu aţi muncit în zadar şi că nu aveţi de-a face cu o iluzie, ci cu ceva real.

Experienţele au dovedit că distanţa nu are nici o importanţă. Veţi simţi de la intrarea în apartament mirosul robinetului de gaze care n-a fost bine închis. Veţi simţi ce se pregăteşte azi pentru cină, dacă veţi dori să ştiţi. Veţi putea percepe mirosul unor flori de la un balcon pe care îl priviţi din stradă, fără să vedeţi ce fel de flori sunt acelea.

Explicaţia acestui fenomen este simplă: prin concentrarea la vârful nasului, respiraţia se opreşte instantaneu.

Ca urmare apare involuntar dorinţa de a mirosi aerul, de parcă ne-am aştepta în fiecare moment să percepem un miros. Concentrarea gândului la vârful nasului are rolul de trambulină necesară pentru a trezi dorinţa de a mirosi. Această dorinţă în permanentă creştere excită nervii olfactivi şi îi sensibilizează într-atât, încât se acordează într-o lungime de undă mai mică şi pot percepe astfel mirosuri mai fine, mai discrete, inaccesibile oamenilor normali datorită distanţelor. Capacitatea care se dezvoltă prin exersarea de lungă durată nu se pierde şi hipersensibilitatea nervilor olfactivi rămâne, atunci când fenomenul iniţial dispare.

CLARGUSTUL.

După ce aţi obţinut rezultate în „clarmiros" treceţi la exerciţiile următoare, de concentrare asupra vârfului limbii. Rezultatul dorit va veni mai repede decât în primul caz, având deja deschis un senzor de pe traseul tainic.

Exerciţiul se poate face şi stând pe un scaun, dar este mai eficace când îl faceţi în poziţie culcat.

Ochii se ţin închişi, gura la fel. Vârful limbii se ţine lipit de cerul gurii după dinţii din faţă. În gând se zice mantra „OM", iar concentrarea se face la vârful limbii cu dorinţa de a simţi un oarecare gust (dulce, acru, sărat). Partea interesantă a exerciţiului va fi că pe lângă o intensitate neobişnuită, aproape supranaturală, a senzaţiei gustative, veţi obţine senzaţia de saţietate, atât de puternică, încât multă vreme după aceea nu veţi avea poftă de „specialităţile pe care le-aţi putut gusta" în acest fel. Foarte repede veţi reuşi să vă controlaţi gustul cu

ajutorul voinţei şi veţi fi capabil să vă provocaţi orice gust veţi dori.

Dacă mirosul este un gen de emanaţie şi permite astfel să explicăm faptele prezentate, cu totul alta trebuie să fie explicaţia propagării gustului. Pentru aceasta trebuie să existe un contact, chiar şi extrem de scurt, al limbii cu obiectul respectiv. În condiţii normale chiar şi o distanţă în acest caz nu va fi de real folos.

Percepţia va exista de fiecare dată când vom dori să reproducem acest experiment. Oare toate acestea nu sunt halucinaţii? După definiţia dată de un specialist american în 1963 care a întocmit un lexicon cu ajutorul celor mai vestiţi specialişti din toate domeniile cunoaşterii, „halucinaţie" înseamnă percepţia unor obiecte care în realitate nu există, sau senzaţii resimţite fără nici o cauză, date de obicei de tulburări ale sistemului nervos, aşa cum se întâmplă în cazurile de delirium tremens.

În primul caz această definiţie nu se potriveşte percepţiilor noastre, deoarece mirosurile şi gusturile pe care le-am simţit corespund unor obiecte pe care le-am mai simţit în realitate. Având cauze exterioare, ele nu pot fi presimţite. La fel ca în cazul mirosului, simţim foarte pregnant şi gusturile de la distanţă. Dacă omul îşi poate ascuţi mirosul atât de mult, încât prin simpla concentrare, să depăşească distanţele şi barierele materiale, această capacitate nu este o halucinaţie. Altfel ar trebui să credem că toate popoarele apropiate de natură sunt pradă halucinaţiilor, sau la fel am putea spune despre câinii şi pisicile care au aceste simţuri foarte dezvoltate.

Trebuie să recunoaştem că simţurile noastre pot deveni părtaşe la asemenea clarsenzaţii, numai că toate proprietăţile percepute de organele noastre (formă, culoare etc.) cuprind alături de natură materială şi o natură fină greu sesizabilă. Aceasta înseamnă că întreaga materie este o radiaţie de culoare şi mirosuri, care depăşeşte infinit ceea ce putem simţi cu degetele sau cu gustul.

Din oceanul de unde sonore omul poate percepe în mod normal un interval de şapte-opt octave, iar din domeniul undelor luminoase rogvaiv-ul (de la roşu la violet). Toate celelalte nuanţe, radiaţiile infraroşii, ultraviolete, roentgen,

Alfa, beta, gama, radiaţiile tehnice etc. Rămân nepercepute, deşi în realitate ele există.

Un om care este capabil, prin exerciţii adecvate, să-şi dezvolte în mod extraordinar capacitatea olfactivă, îşi va dezvolta şi celelalte simţuri.

DESCHIDEREA SIMŢURILOR ÎN HIPNOZĂ.

La persoanele care doresc să-şi deschidă aceste simţuri în stare de hipnoză acest lucru are loc „în proporţii astronomice" - se pot deschide şi ascuţi la maximum.

Dacă într-o mână a celui hipnotizat pentru controlul acestor capacităţi se aşează o greutate numai cu un gram mai mare decât în mâna cealaltă, acesta că sesiză imediat diferenţa. La fel se va întâmpla dacă veţi trasa pe jos o linie de trei milimetri şi alta doar de unu, le va deosebi şi pe acestea. Dacă în una din două sticle de vin identice vor fi puse două-trei picături de lichid de altă culoare, persoanele aflate sub hipnoză o va deosebi.

Urechea unui om normal percepe vibraţiile cu o frecvenţă de la 8 la 646 000 oscilaţii pe secundă, dar după deschiderea clarauzului în stare de hipnoză le va putea percepe până la IO19 oscilaţii pe secundă. Această cifră constituie mai mult decât frecvenţa radiaţiilor gama-Invizibile. În stare hipnotică se poate foarte uşor vedea aura emisă de oameni sau obiecte. Aceste senzaţii sunt percepute de al şaselea simţ care se activează în creier în porţiunea dintre sprâncene. Acolo, în acel spaţiu de vid, se formează imaginile „clarvăzului".

CLARVIZIUNEA.

Indicaţia din YOGA-SUTRA privind concentrarea asupra palatului cerului gurii pentru deschiderea clarviziunii pare la început nebuloasă. În cazul deschiderii celorlalţi doi senzori era vorba despre stabilirea limitelor nervilor olfactiv sau gustativ pe o anumită lungime de undă, capătul respectiv al nervului aflându-se foarte aproape de punctul nostru de concentrare (vârful naşului său al limbii). Argumentul că nervul olfactiv nu se aflā în vârful nasului poate fi combătut, deoarece prin concentrare starea de tensiune se transmite treptat în zona respectivă.

Dar cum se poate explica transmiterea acestei concentrări a gândului mai departe, prin faringe, până la încrucişarea

nervilor optici, nemijlocit lângă hipofiză, căci doar în această zonă se pot percepe oscilaţiile invizibile ochiului.

Experienţele făcute în această direcţie dau viziuni uimitoare, dar succesul lor este limitat. Concentrarea nu trebuie făcută asupra cerului gurii, ci asupra chakrei Ajna. Centrul substanţei fine care se află între sprâncene. Adevărul este că aceasta e o muncă destul de grea. De aceea se cere curaj în începerea anumitor exerciţii, iar în ocultism nu au ce căuta oamenii fricoşi. Nu li se va deschide niciodată nimic nici acelora orgolioşi sau invidioşi. Mai bine vă lăsaţi păgubaş chiar de la început dacă sunteţi astfel motivat. În momentul intervenţiei unuia dintre factorii care fac parte din prostia omenească centrul respectiv se închide automat.

Exerciţiile trebuie să le desfăşuraţi cu regularitate şi ritmicitate, dar mai mult decât orice - verificarea viziunilor.

Luaţi în considerare şi reţineţi că trebuie să deosebiţi imaginile reale de cele virtuale.

Puteţi face un mic experiment, dacă mai locuiţi cu cineva în acelaşi apartament. Fie că persoana respectivă aşează în fiecare seară un obiect într-un anumit loc, fie că acesta este o statuetă sau o vază, trebuie că a doua zi, din pat, cu ochii încă închişi, să „vedeţi" acel obiect aflându-vă în altă cameră. Faceţi acest exerciţiu timp îndelungat. Ar trebui de fiecare dată să-l identificaţi noul loc unde este bine pus de acea persoană.

De obicei mesajele vin de la un mentor spiritual care vă va direcţiona în căutarea obiectului ascuns. Veţi putea recepţiona mesajele acestuia şi ar fi de folos dacă vi le-aţi nota.

Poate fi de folos şi tehnica respiraţiei din Radja-Yoga, pentru trezirea lui KUNDALINI, dar vedeţi să nu încurcaţi borcanele. Din toate învăţăturile pe care le-am făcut singură, până într-un anumit loc am mers foarte bine, dar complexitatea exerciţiilor adăugate de sine stătător mi-a stagnat viziunile. Nu mai ştii atunci ce s-a întâmplat. Mai făceam concentrări de acest gen şi cu prietenii, ascunzând lucruri diferite, pentru a le găsi. Aceasta chiar mă amuza la început. Odată un coleg tot ascundea o monedă veche din loc în loc şi de fiecare dată o găseam, dar i-a venit „ideea" să n-o mai ascundă în casă, ci şi-a băgat-o în gură. În viziunile noastre apărea moneda şi doar fugitiv imaginea colegului nostru cu un zâmbet pe buze. De obicei se „vedea" un mic „tablou" legat de monedă, dar tot el

apărea în imaginile noastre. I-am spus că n-a ascuns moneda şi că se află la el, dar nu pricepeam în ce loc. Am perceput zâmbetul, fiindcă la a doua concentrare a apărut în viziune doar gura şi buzele, zâmbind. Am deschis ochii şi am zis toţi o dată - gura! O găsisem, în sfârşit!

Pentru deschiderea ochiului al treilea, concentrarea gândirii se face numai pe centrul dintre sprâncene - chakra Ajna. După experimentele de mai mulţi ani făcute de Saharov, acesta a ajuns la cel mai uşor procedeu de deschidere a „ochiului al treilea", printr-o metodă dictată de mentorul lui spiritual. Această metodă am practicat-o şi eu şi mi-a fost de un mare folos. Fericirea a fost că rezultatele au venit foarte repede. Metoda lui Saharov este folosită de toate şcolile ruse pentru deschiderea chakrei Ajna. O să descriu această metodă pe care am practicat-o la una dintre şcolile făcute de mine şi care mi-a deschis mari orizonturi.

AL TREILEA OCHI.

Formula de deschidere a ochiului al treilea este o tehnică ce are o sonoritate deosebită în sanscrită: „OM MAGNE ME SAMRHITA, KHAMADINATHAM RADJA SIDHA." Traducerea este: „Norii sunt adunaţi asupra mea în activitate, într-un singur punct, cerul este în observare într-o corectă inactivitate pentru realizarea stăpânirii." Ce înseamnă aceste cuvinte? Ce fel de nori şi care cer? Nici cerul şi nici norii nu sunt reali, fapt ce rezultă din faptul că, într-o corectă inactivitate, aceşti nori trebuie să fie adunaţi într-un anume loc, adică să se afle într-o legătură oarecare cu dumneavoastră. Iar cuvântul „cer"? În sanscrită „KHA" înseamnă în primul rând orificiu al corpului omenesc (în concepţiile indiene astfel de orificii sunt nouă: doi ochi, două nări, două urechi etc.). Deci nu se potriveşte. Iar în al doilea rând mai înseamnă şi spaţiu aerian, „eter" şi poate fi tradus şi că „cer", dar acest sens pare a fi tot nepotrivit, deşi SVAMI SHIVANANDA TARASHVATI citează o minunată indicaţie a vechilor yoghini hinduşi, demnă de atenţie. Aceasta glăsuieşte: „Cel care practică exerciţii yoga şi este în stare să şi vadă imaginea reflectată pe cer poate afla dacă întreprinderea lui va fi încununată de succes."

Yoghinii care stăpânesc pe deplin avantajul concentrării spun: „în lumina reflectoare a Soarelui priveşte-ţi propria

reflectare pe cer, cu privirea fermă. După ce o vei vedea pe cer, în curând îl vei afla pe Dumnezeu."

Cine îşi zăreşte umbră în fiecare dimineaţă pe cer, acela va avea viaţa lungă şi nu va muri într-un accident. Dacă viziunea acestei umbre este clară, va avea victorii şi succese. Ei îşi vor putea învinge Prana şi vor putea merge oriunde. Tehnica este destul de uşoară şi deprinderile practice pot apărea în circa şapte-zece zile.

„Când răsare Soarele aşezaţi-vă astfel încât corpul dumneavoastră să facă umbră pe pământ şi să o puteţi vedea cu uşurinţă. Întoarceţi privirea fermă la umbra de jos, în regiunea gâtului, pentru cinci-zece secunde, apoi priviţi pe cer. Dacă vă veţi vedea întreaga umbră pe cer, este un semn foarte bun. În cazul în care nu o puteţi vedea de la început, continuaţi exerciţiul până o veţi sesiza. Acest exerciţiu poate fi practicat şi la lumina Lunii." (Lecţii practice de yoga, pp. 219-220) Este o tehnică destul de străveche, care promite multe.

Următoarea semnificaţie a cuvântului „KHA" este „punctul dintre sprâncene". Aici se găseşte, aşa cum arată numeroasele reprezentări ale zeilor indieni, toate puterile miraculoase, inclusiv „vederea sacră". Iată ce spune despre acest centru SATHACRANI RUPANTANTRA (p. 87) „Când un yoghin închide concentrarea sa interioară împotriva temeliei lumii exterioare şi o descompune, el vede în acest loc o scânteie luminoasă şi apoi o flacără arzând, care seamănă cu strălucirea Soarelui între Cer şi Pământ."

În învăţătura mistică yoga, al treilea ochi se află în interiorul acestei flăcări. În SHIVA-YOGA se spune: „Gândul este în centrul dintre sprâncene în forma flăcării opaiţului şi în mijlocul lui este ochiul înţelepciunii."

Această zonă are semnificaţia „OCHIULUI CUNOAŞTERII" în sensul cel mai larg al cuvântului, căruia îi sunt deschise atât cele prezente în trecut, cât şi viitorul, în aceeaşi măsură. Deschizându-se chakra Ajna, are loc deschiderea capacităţilor ascunse - clarviziunea, clarauzul.

Yoghinii moderni sunt de acord cu acest lucru. În lucrarea sa Autobiografia unui yoghin, PRANDJAM YOGANANDA numeşte acest centru „Ochi spiritual atotştiutor'" sau „Lotusul cu o mie de petale al Luminii". Iar Svami SHIVANANDA spune: „La fel cum trec razele luminii prin sticle sau razele roentgen prin obiecte,

yoghinul poate vedea obiectele de după un zid gros, poate afla conţinutul unei scrisori sigilate, poate vedea comorile ascunse sub pământ cu ajutorul ochiului său spiritual interior. Acest ochi spiritual este ochiul intuiţiei."

Faptul că acest al treilea ochi, denumit şi ochiul lui SHIVA, poate vedea nelimitat în spaţiu a fost demonstrat nu numai teoretic, ci şi practic. Este necesar doar să se fundamenteze ştiinţific cum învinge acest al treilea ochi timpul, adică felul cum acţionează în a patra dimensiune. Faptul în sine nu necesită alte demonstraţii.

Deoarece acest ochi se află în afara acţiunii spaţiului, sfera acţiunii sale este în afara celor trei dimensiuni, deci în a patra dimensiune, în timp.

Totodată trebuie să subliniem că, aşa cum demonstrează practica celor mai vechi timpuri, în cazul tuturor clarvăzătorilor, ca şi în zilele noastre, capacitatea acestui ochi nu suferă influenţa distanţei în spaţiu şi timp, ci înfrânge orice distanţe şi orice timp.

Cu totul altfel se întâmplă în cazul percepţiei materiale. După cum ştim, greutatea scade proporţional cu pătratul distanţei, astfel încât la o anumită distanţă radiaţiile cele mai puternice sunt oprite de ecrane de o anumită grosime (de exemplu, radiaţiile gama sunt oprite de un ecran de fier cu o grosime de 30 de centimetri, radiaţiile cosmice - de un ecran din plumb cu grosime de până la 2 metri). Radiaţiile percepute însă de al treilea ochi, numite şi raze CHARPANTIER, sau „N-RAZE", nu-şi reduc intensitatea la nici o distanţă şi nu sunt oprite de nici un obstacol material.

TREPTELE MAESTRULUI.

În funcţie de gradul de deschidere a celui de al treilea ochi, se disting patru trepte de viziuni. Pe treaptă inferioară se află viziunile de lucruri neobişnuite. Sunt văzute imagini ciudate, atrăgătoare, dar nu produse ale fanteziei, ci fenomene pe deplin normale, tipuri sau părţi ale acestora în lumină stranie, în nuanţe de culori neobişnuite şi fără nici o legătură cu orientarea de moment a gândurilor celui care le vede. Poate apărea ideea că aceste viziuni sunt halucinaţii.

Dar oare realitatea este profund materială, este numai ceea ce percepem cu cele cinci simţuri limitate ale noastre? Dacă, aşa cum am arătat mai sus, percepţia noastră cu ajutorul

simţurilor se poate lărgi până la anumite limite, unde este atunci limita realului perceptibil? Psihologia noastră occidentală se simte derutată în faţa acestor aspecte nereale şi totuşi percepute, iar ştiinţa noastră scolastică este mai mult decât înclinată să includă astfel de fenomene stranii la rubrica contradictorie şi care nu spune nimic intitulată „halucinaţii".

Ce spune despre aceasta psihologia indiană?

Yoghinii vorbesc despre aşa-numita MÂNAŞ CHAKRA sau centrul gândirii, reprezentat în mod simbolic printr-un lotus cu şase petale - centrul de percepţie cu şase canale nervoase. Cinci dintre ele sunt canalele simţurilor noastre normale: văz, auz, miros, gust, simţul tactil. Al şaselea canal serveşte drept conductor pentru impresiile care apar din interior, cum sunt visele şi halucinaţiile. La prima vedere ne miră îmbinarea percepţiilor sănătoase (vise) şi nesănătoase (halucinaţii), dar aceasta nu este deloc întâmplătoare. A şasea petală a chakrei mânaş este legată de LOTUSUL CEL ': U O MIE DE PETALE AL LUMINII, considerat sediul spiritului nostru, iar MÂNAŞ CHAKRA este sediul conştiinţei noastre treze.

Acest fapt este deosebit de important, deoarece în perioada de veghe conştiinţa percepe realitatea prin cele cinci căi nervoase, iar în timpul somnului, când cele cinci simţuri nu funcţionează, aceeaşi conştiinţă conduce imaginile visului său fanteziei prin al şaselea canal, adică direct de la Lotusul cu o mie de petale către al treilea ochi.

Când cele cinci organe de simţ exterioare sunt decuplate, în timpul somnului sau în alte condiţii, începe să funcţioneze şi să se dezvolte această a şasea petală a chakrei MÂNAŞ, prezentând în faţa vederii noastre interioare imaginile visului său halucinaţiei.

Aceasta este o pură teorie. O dovadă concludentă în sfera practică o constituie, fără să ştie, tocmai ştiinţa noastră occidentală, prin intermediul psihologilor D. R. Hebb şi Haron Woodbreewore.

Deoarece persoanele testate nu erau oameni bolnavi, cu halucinaţii frecvente, ci oameni tineri, pe deplin normali, în timpul experienţelor au fost deconectate în mod artificial, pentru o perioadă, cele cinci organe de simţ. Iar halucinaţiile au fost în acest fel reacţia pe deplin normală a conştiinţei la

relaxarea impusă trupului şi sufletului. Această reducere a stării de tensiune a fost comparată în mod eronat cu lenea.

Mai mult, studenţii testaţi de cei doi cercetători s-au ocupat totuşi de ceva anume la început (s-au gândit la problemele lor) şi abia după ce deconectarea silită a simţurilor exterioare a progresat suficient, au început să vadă animale preistorice, oameni galbeni, colţi de mamut etc. Viziunile studenţilor sunt dovada că a şasea petală a început să funcţioneze treptat şi să deruleze embrioane de impresii ale celui de al treilea ochi.

Dacă s-ar continua experimentele acestor savanţi studiind ştiinţific şi sistematic aceste percepţii neobişnuite, în loc de a reacţiona cu spaimă, s-ar putea obţine date care să deschidă noi perspective în această direcţie, iar ştiinţa noastră ar avea noi posibilităţi strălucite de cercetare şi cunoaştere. Astfel, dispunem totuşi de dovezi privind faptul că aşa-numitele halucinaţii apar altfel decât prin organele de simţ. Aceleaşi dovezi le oferă şi ştiinţa indiană yoga, în afirmarea ideii că omul, dacă reuşeşte să-şi decupleze pentru un timp simţurile, intră într-o stare în care poate percepe transcendental.

Fiecare concentrare corectă a gândurilor serveşte acestui scop. Ea abate atenţia Spiritului de la cele cinci simţuri exterioare, le deconectează într-o măsură favorizantă deschiderii celei de a şasea petale a Lotusului.

Prima consecinţă nemijlocită este, în sensul celor prezentate, un fenomen pe deplin normal şi de înţeles: visele devin mai bogate în conţinut, mai explicite, mai logice şi mai vii.

Chiar dacă de obicei nu visaţi sau visaţi foarte rar, după primele zile de astfel de exerciţii vor începe să apară vise uşor de memorat. În cursul următoarelor luni, cei care practică astfel de exerciţii constată apariţia de imagini, viziuni şi reprezentări în stare de veghe (în condiţiile deconectării simţurilor pe timpul concentrării).

Acesta nu este un fenomen legat de boală, este la fel de normal ca gândurile, care, aşa cum vom vedea mai târziu, nu sunt create de mintea noastră, ci sunt doar înregistrate de ea. Ele vin şi pleacă fără să ştim de unde şi încotro. Acestea sunt corpuri străine care primesc de la noi forţă, culoare şi impuls, asemenea unui bulgăre de zăpadă, pe care îl rostogolesc toţi

participanţii la joc şi care devine foarte mare sau se sfărâmă în mai mulţi bulgări mici.

Gândurile cuceresc vremelnic mintea noastră, pun stăpânire temporar pe conştiinţă precum nişte oaspeţi neaşteptaţi într-un hotel, pentru ca apoi să plece din nou. Cine se îndoieşte de aceasta să se aşeze mai comod, să-şi relaxeze trupul şi conştiinţa şi să dea frâu liber gândurilor, fără să le limiteze sau să le întrerupă.

După câteva minute experimentatorii se vor convinge că în conştiinţa lor se înregistrează gânduri neaşteptate, uimitoare, absurde, uneori chiar revoltătoare, care nu pot fi explicate ca ţinând de trecut, de educaţie sau de orientarea generală a gândirii.

Atunci experimentatorul va fi cuprins de o senzaţiei neplăcută şi îşi va întrerupe firul gândurilor. Experienţa merită însă făcută.

A doua treaptă a viziunilor se atinge când începem să facem ordine în impresiile acumulate în cadrul primei etape. Aceasta se manifestă prin faptul că viziunile anterioare, acele fenomene neobişnuite, se dovedesc pe deplin normale, deoarece pot fi recunoscute în obiectele sau fenomenele familiare, văzute însă dintr-un punct de vedere inedit.

Astfel se explică faptul că imaginile cuprinse în a doua treaptă a viziunilor, deşi ne oferă obiectele pe care dorim să le vedem, totuşi ne prezintă detaliile acestora totdeauna în alt fel decât ne aşteptăm. E o dovadă în plus că nu avem de a face cu autosugestii sau cu imaginaţia, ci că este realitatea. De regulă, totul este aşa cum trebuie să fie, dar văzut în mod diferit. De exemplu, casă o vedem privită dintr-un colţ sau de pe acoperiş, adică aşa cum nu am avut ocazia niciodată să o observăm cu adevărat.

O a doua particularitate a celei de a două trepte de viziuni este mişcarea proprie a acestora, asemenea unui film sau unui peisaj slab luminat său nocturn. Aceasta se petrece deoarece la început imaginile sunt slabe şi întunecate, ca nişte fotografii vechi şi decolorate, devenind mai intense şi mai colorate pe măsură ce continuăm experimentele. Mişcarea şi viaţa lor proprie sunt independente de voinţa observatorului, de aceea ele nu constituie rodul fanteziei sale. Totodată, aceste viziuni mai au şi o altă particularitate uimitoare: răspund la o întrebare

pusă nemijlocit. Este suficient să ne gândim în timpul viziunii la orice detaliu al acesteia şi el va apărea imediat în imagine, putând devansa chiar momentul în care ne înregistrăm întrebarea.

Aceasta este din nou o dovadă a caracterului exterior timpului (atemporalitatea) pe care îl au razele spirituale (sufleteşti). Totodată, ne convingem cu uimire că aceste raze trec prin orice obstacole, că pentru ele nu există nici un fel de ecran, perete protector sau graniţă. Imaginile viziunilor acestei a două trepte se referă de cele mai multe ori la prezent sau la trecutul foarte apropiat, mai rar la trecutul mai îndepărtat şi extrem de rar la viitor.

Ele pot fi de asemenea gânduri-formă ale altor persoane, îndeosebi dacă obiectul concentrării constituie un simbol religios sau altceva similar, asupra căruia se concentrează gândurile şi meditaţia a mii de oameni. Aceste imagini nu sunt rodul fanteziei, care generează fenomene mult mai puţin vii şi bine conturate.

În a treia treaptă de viziune, imaginile evoluează până la o claritate deplină şi o frumuseţe a culorilor cu nimic mai prejos decât cele redate cu ajutorul ochilor noştri fizici. Dar viziunile durează puţin timp şi se sting instantaneu, timp de aproape un minut după aceasta menţinându-se că strălucirea unui bec pe retină după întreruperea curentului electric (ca un fel de pâlpâit). Acest fenomen este semnul tipic celei de a treia trepte, la fel că strălucirea caracteristică, ca o aureolă a tabloului. Spre deosebire de viziunile primelor două trepte, pline de imagini slab luminate, care se deplasează timp îndelungat prin faţa ochiului nostru interior, viziunile din treaptă a treia se aprind instantaneu la intensitatea maximă şi dau o senzaţie de parcă îţi părăseşti propria piele. Această senzaţie de extaz durează pe toată durata viziunii şi se stinge treptat, lăsând o urmă incandescentă. Trebuie să ne obişnuim ulterior ca această senzaţie deosebită să nu ne împiedice să mai percepem tablourile.

Cele trei etape descrise evoluează una după alta şi prezintă, în condiţiile creşterii lente a clarităţii, imagini reale ale lumii substanţelor subtile, această fidelă reflectare a sferei noastre materiale primare.

Ele pot fi atinse, mai mult sau mai puţin uşor, de toţi oamenii care se antrenează suficient folosind o tehnică adecvată. Femeile sunt mai potrivite pentru aceasta, datorită echilibrului lor stabil. Nevăzătorii, ca urmare a aspiraţiei lor foarte puternice către lumină şi dorinţei permanente de a putea să vadă, au de asemenea o disponibilitate sporită pentru viziuni. Oricine gândeşte are darul celei de a două vederi şi succesele sale depind la urma urmei numai de răbdarea, stăpânirea de sine şi capacitatea de concentrare.

A patra treaptă este etapa Maestrului. Dacă o reglare de către conştiinţă a acestui ochean sufletesc şi fixarea lui asupra unui anumit obiect, ca într-un focar, constituie caracteristica primelor trei trepte, cea de a patra este caracterizată de percepţia spaţială.

Această percepţie este simulată din toate părţile. O stăpânire perfectă a ei transformă omul în Adept - „Cel care nu mai are ce învăţa", deoarece el vede tot ceea ce doreşte, orice lucru asupra căruia vrea să-şi îndrepte ochii sufletului. El nu mai este nevoit să caute în cărţi pentru a învăţa din experienţa şi cunoştinţele altora, nu mai trebuie să facă deducţii logice pe baza experienţei celorlalţi, cum sunt nevoiţi muritorii de rând, cu percepţiile lor limitate în spaţiu şi timp, căci nimic nu va rămâne ascuns celui de al treilea ochi al unui Adept. Pentru a exemplifica starea iniţială pe această treaptă a viziunilor, vom prezenta trăirile lui PARAD JAMS YOGANANDA: „Aerul din plămânii mei parcă fusese extras cu o seringă nevăzută, iar corpul era perfect liniştit, dar nu inactiv. A urmat lărgirea extatică a conştiinţei mele. Puteam să văd la multe mile distanţă, vedeam clar pe malul opus al Gangelui, în stânga mea, dincolo de templu, toate împrejurimile aşezării Dashki Nesyara. Pereţii tuturor clădirilor erau luminoşi şi transparenţi, vedeam prin ei oamenii mişcând pe câmpiile din depărtări. Eram fără suflare şi trupul îmi era ciudat de liniştit, dar puteam să-mi mişc liber mâinile şi picioarele. Timp de câteva minute am făcut încercări să-mi închid şi să-mi deschid ochii. Corpul meu părea făcut dintr-o substanţă eterică, gata să plutească în aer. Perfect conştient de tot ce era fizic în jurul meu, m-am orientat şi am făcut câţiva paşi, fără să întrerup această viziune prea fericită" (Autobiografia unui yoghin).

CAPITOLUL X.

Teoria şi practica tragerii spirituale cu arcul.

Din cuvintele lui SVAMI SHIVANANDA SARASVATP. „Imaginaţi-vă omul ca pe un arc, principiul gândirii ca pe o săgeată şi pe DUMNEZEU ca pe o ţintă. Ţintiţi cu luare-aminte şi cu mare atenţie şi când săgeata va fi una cu ţinta veţi deveni una cu DUMNEZEU" {Lecţii practice de yoga).

Când privim un anumit timp doar un singur obiect oarecare, conştiinţa noastră se găseşte în apropierea obiectului, de parcă „tentaculele" sufletului s-ar întinde până la obiectul observat. Imediat ce închidem ochii, „tentaculele" se retrag, de parcă am retrage conştiinţa înapoi la baza nasului. Dacă deschidem din nou ochii, conştiinţa înaintează, iar dacă îi închidem - revine la rădăcina nasului.

Prin urmare, conştiinţa se deplasează o dată cu privirea. Vom face acum încă o experienţă. După ce am închis ochii, ne imaginăm obiectul pe care tocmai l-am observat. În aspiraţia sa de a reţine obiectul observaţiei, conştiinţa porneşte lent în interiorul capului, acolo unde de fapt îi este locul, resimţindu-se în această zonă din mijlocul capului o presiune oarecare, perceptibilă.

Aceasta nu durează prea mult. În scurt timp, vom simţi din nou, pe neaşteptate, că privirea şi o dată cu ea şi conştiinţa sunt orientate din nou din afară. Conştiinţa se deplasează în aceste două direcţii, dar până când ne vom concentra asupra a ceva anume, rămâne la rădăcina nasului. Această presiune apare exact în locul în care se află hipofiza (deasupra mijlocului liniei care uneşte orificiile celor două urechi). Dar îndată ce conştiinţa se va transfera din acest centru mai departe spre interiorul capului (către glanda pineală), privirea (ochilor închişi) ţinteşte din nou înainte. Săgeata este lansată.

Astfel, am aflat taina tragerii spirituale cu arcul înainte de a prezenta în detaliu procesul acţiunii telepatice asupra lumii înconjurătoare. Vreau să subliniez că, din cauza lipsei evidente a mijloacelor lingvistice, suntem nevoiţi să recurgem la termeni străini de psihologie şi telepatie. Am în vedere aici cuvinte ca „ARC", „A TRAGE", „SĂGEATĂ" etc. Nu trebuie să ne incomodeze aparenţa lor „neştiinţifică". Tendinţa către o exprimare într-un limbaj elevat, „ştiinţific", este proprie europenilor. Filosofii indieni preferă să folosească termenii limbajului uzual.

Procesul acţiunii telepatice se descompune în următoarele etape:

SE IA ARCUL - Deoarece ARCUL este reprezentat de silabă „OM", repetarea la început a acestui cuvânt (chiar şi în şoaptă) excită întreaga zonă a hipofizei (vom arăta mai jos din ce cauză se petrece aceasta). Repetarea silabei „OM" cu o pronunţie corectă (A-O-U-MMM, ca un singur sunet, chiar de la „A" începe cu un zumzet) realizează în plus o concentrare a spiritului.

SE AŞEAZĂ SĂGEATA - Deoarece săgeata semnifică principiul gândirii (Duhul, Spiritul său propriul „EU" sau ATMAN), aceasta înseamnă alegerea unui anumit obiect drept ţintă.

OCHIREA ŢINTEIEste deja explicatul TRATAKA sau UPAZA - devotamentul faţă de obiectul care determină orientarea spirituală - simţul orientat spre reprezentarea obiectului.

ÎNTINDEREA ARCULUI - întinderea arcului cu săgeata în sensul opus obiectului, retragerea, adică deplasarea conştiinţei către centrul capului. Această tensiune se realizează exclusiv printr-o cufundare tot mai mare în natura obiectului. Când această tensiune (concentrare) atinge punctul maxim, are loc lansarea săgeţii, adică detenta conştiinţei care zboară acum către ţinta sa.

ZBORUL SĂGEŢIIArcaşul priveşte către ţintă aşteptând lovitura. El nu mai reţine săgeata (nu-şi mai concentrează gândul), ci observă dacă săgeata lui a nimerit în centrul ţintei, alături (viziunea nu este cea dorită, ci apar viziuni neobişnuite) sau a căzut pe pământ fără să lovească ţinta (absenţa viziunii). În acest din urmă caz, arcaşul trebuie să pună o nouă săgeată în arc (trebuie să reia concentrarea de la început), căci după ce ai lansat săgeata nu mai poţi face nimic altceva, decât să vezi dacă nu cumva vântul a abătut-o şi nu loveşte ţinta. Această observare a ţintei nu este, după cum vedem, în mod obligatoriu legată de observarea lui DUMNEZEU.

Dacă vom compara descoperirea noastră - tainele tragerii spirituale cu arcul - cu formula sanscrită pe care Saharov a primit-o de la mentor la vremea sa, vom constata cu uimire că sunt identice. Căci scurta formulă sanscrită se compune din două părţi - o tensiune, norii (gândurile), printr-o corectă reţinere a conştiinţei (retragerea) fiind aglomeraţi într-un singur punct (central încordării arcului prin concentrare) şi apoi, din anularea tensiunii (lansarea săgeţii prin meditaţie), cerul (KHA),

adică punctul dintre sprâncene sau rădăcina nasului urmând a fi observat (observarea ţintei) pentru a realiza dominaţia (a stăpâni arta tragerii cu arcul).

Din anatomia encefalului este cunoscut că în zona dintre sprâncene se află fosa frontală, adică un spaţiu gol (vid) în care nu este nici un fel de centru. Totuşi, toate textele indiene susţin într-un glas că vederea spirituală se realizează prin punctul aşezat între sprâncene.

Se afirmă că acest ochi al înţelepciunii este gândit că flacăra unui opaiţ aşezat în centrul dintre sprâncene.

În acest caz, centrul n-ar fi trebuit să se afle în frunte, ci în imediata apropiere a rezonatorului vocii noastre, sau cel puţin ar trebui să se simtă în timpul vorbirii. O idee despre poziţia corectă a celui de al treilea ochi, spre uimirea noastră, ne oferă ştiinţa occidentală.

„Ne amintim statuile oamenilor din epocile primitive. Tipurile inferioare sunt în primul rând ciclopice. Acest ochi în mijlocul frunţii era un organ caracteristic epocii respective. El nu era un ochi obişnuit, destinat vederii, pentru că atunci, ca şi mai târziu, pe lângă acest ochi animalele inferioare dispuneau şi de doi ochi normali dezvoltaţi pentru vedere.

Acesta putea fi deci un organ destinat altui simţ, pe care oamenii şi animalele din epocile ulterioare l-au pierdut, sau, mai bine spus, organul a rămas în stare rudimentară, la fel ca glanda pineală copleşită de encefal. Encefalul (creierul mare) este gazda intelectului, cel ce a transformat lumea pe care o locuim. După cum atestă dezvoltarea craniului, creierul nostru este mai mare decât cel al omului epocii de piatră. În acelaşi timp, pe când exista acel organ ciclopic, creierul animalelor era foarte mic. Poate că, în procesul evoluţiei sale, creierul a preluat treptat funcţiile organului stins, care servea cel mai probabil clarviziunii şi atragerii prăzilor" (Edgard D'Aque, PAMIRKARA). '

Aceasta poate servi drept argument ştiinţific că dorinţa noastră de a-l reda omului capacitatea de clarviziune prin dezvoltarea glandei pineale (a celui de al treilea ochi), pierdute prin dezvoltarea unilaterală a intelectului, constituie ceva firesc şi pe deplin justificat. Misiunea noastră este să o facem în armonie cu intelectul.

TIMPUL.

Practica tragerii spirituale cu arcul trebuie să fie precedată de exerciţii pregătitoare: poziţia corpului, respiraţia. Este importantă de asemenea alegerea timpului, după cum rezultă din faptele care urmează.

Aşa cum s-a arătat în partea teoretică, tragerea spirituală cu arcul se execută astfel încât reprezentarea sau, mai bine spus, orientarea interioară asupra obiectului se realizează în interiorul capului, iar de aici mai departe, către al treilea ochi (glanda pineală). Căci cunoaşterea spirituală sau, în limbajul simbolic al UPANIŞADELOR, „lovitura la ţintă", poate avea loc doar atunci când s-a stabilit contactul spiritual intern, legătura în mediul de substanţă fină între obiect şi al treilea ochi.

Aceasta are loc nu numai atunci când vedem obiectul fără ajutorul ochilor, dar şi la fiecare percepţie naturală cu ajutorul simţului văzului, cu deosebirea că în acest din urmă caz va fi atinsă de vibraţii numai periferia glandei pineale, iar în primul caz Lotusul cu o mie de petale va fi parţial afectat pentru o fracţiune de secundă şi, ca urmare, se va deschide.

Deplasarea impresiei către interior, denumită în limbajul mistic yoga „rătăcire", are loc în mod normal în regim automat şi necesită la concentrare un efort considerabil, perceput în zona hipofizei ca o presiune fizică. Chiar la examinarea îndelungată a unui obiect fără o concentrare a gândurilor, se simte o uşoară presiune în această zonă, care creşte considerabil dacă ne dorim ceva (de pildă că obiectul să fie înlăturat din locul respectiv). Acest fenomen poate fi verificat de oricine.

Excitarea a zonei respective (în yoga hipofiza este considerată centrul voinţei) are loc la fiecare privire asupra celor ce ne înconjoară, la fiecare manifestare a voinţei, cu atât mai puternic, cu cât ne apropiem de orele serii. Ca urmare, impresiile de peste zi le luăm cu noi, într-un sens, în starea de somn.

S-a mai menţionat că cea de a şasea petală a Lotusului e centrul gândirii, care este cu atât mai puternic excitat şi dezvoltat de-a lungul timpului, cu cât ne concentrăm mai mult asupra unei probleme, excluzând alte categorii de impresii.

Dar, deoarece această a şasea petală este conductorul percepţiilor noastre, în timpul somnului se produc în vis reprezentări de cu totul altă natură, care diferă substanţial de

visele normale. În timp ce impresiile de peste zi se depun în mod normal în MÂNAŞ CHAKRA (principiul gândirii) şi „continuă să mocnească" pe timpul somnului, determinând astfel vise ciudate, treptat, datorită dezvoltării celei de a şasea petale a Lotusului, se adaugă, chiar dacă lent, percepţiile primite de la cel de al treilea ochi, oricât de scurte şi slabe ar fi la început. Rezultatul îl formează aşa-numitele vise premonitorii, sugestia intuitivă din timpul stării de veghe, viziunea dorită în timpul stării de meditaţie şi, în fine, aşa-numita halucinaţie din timpul bolii. Toate cele trei tipuri sunt însă fenomene identice. Ele apar ca urmare a activităţii celui de al treilea ochi, care se deschide temporar şi parţial.

După cum susţine în continuare învăţătura yoga, al treilea ochi se deschide în timpul somnului, când cel adormit nu visează deloc. Amintim aceasta nu pentru că ar rămâne deconectată conştiinţa noastră ancorată în MÂNAŞ CHAKRA. Toată misiunea practicii yoga constă în transferarea conştiinţei noastre din centrul gândirii în al treilea ochi.

Astfel, atingem treaptă superioară a viziunilor (nivelul de Maestru), pe când la nivelul primelor trepte conştiinţa se află în MÂNAŞ CHAKRA, cu conectarea parţială a celui de al treilea ochi. De aici rezultă că, o dată cu apropierea nopţii, al treilea ochi trebuie să fie conectat tot mai uşor şi deplin.

Astfel, timpul cel mai potrivit pentru aceste exerciţii este seara, după ora 2100 putând fi prelungit până târziu. Dimpotrivă, dimineaţa trebuie să se efectueze în prealabil exerciţii speciale pentru formarea centrului treaz al gândirii şi centrului voinţei, pentru a alunga somnul din preajma acestora.

Dacă noaptea, înainte de a adormi, putem realiza apariţia imaginilor vizibile fără ajutorul ochilor după numai câteva minute, prin simplă privire în „KHA" (KHAMA DJNATAM - observarea cerului), dimineaţa după trezire, pentru a realiza acelaşi lucru, vor fi necesare una-două ore de concentrare intensă.

Exemplele care urmează demonstrează aceasta.

S-a dovedit că umbrele neclare care apar în întuneric în faţa ochilor închişi constituie începutul viziunilor, care la atingerea concentrării necesare încep să capete contur ca obiecte izolate. Viziunile apar dacă privim în întuneric înaintea ochilor şi încercăm să separăm între ele imaginile care încep să

se contureze iniţial neclar. Aceste viziuni apar la dorinţă (viziunile celei de a două trepte), dar totdeauna în momentul deplinei uitări de sine.

Dimineaţa, la o concentrare intensă asupra ANDJNA (locul dintre sprâncene), cu senzaţia transferării în acesta a tensiunii hipofizei, poate să nu se contureze nimic, cu toată meditaţia de o oră, dar printr-o singură privire în punctul dintre sprâncene, de fiecare dată când conştiinţa se eliberează de tensiunea concentrării, viziunile apar foarte clar - părţi de peisaj, frunzişul plopilor din faţa casei noastre.

Desigur, nu orice privire în întuneric ne oferă viziuni, fără nici un exerciţiu prealabil. Pentru aceasta este necesar un antrenament intens. În cazul de faţă însă ne interesează faptul că succesul depinde în mare măsură de oră la care se efectuează experimentele. În general, se poate stabili că în aceeaşi măsură în care tensiunea conştiinţei de-a lungul zilei, din momentul trezirii până la momentul unui somn sănătos fără vise, se transmite tot mai mult din afară - de la fiecare obiect exterior, prin cel de al treilea ochi, în interiorul glandei pineale - la fel variază şi felul concentrării necesare fiecărei viziuni.

Se poate spune că în permanenţă conştiinţa desfăşoară, involuntar, operaţia de tragere cu arcul, deoarece observarea obiectelor din lumea înconjurătoare reprezintă punerea săgeţii în arc şi ochirea, concentrarea asupra lor - întinderea arcului, iar reflexia făcută asupra problemelor de rezolvat - lansarea săgeţii. Acest din urmă aspect ne dă şi eventualul răspuns la problema lovirii ţintei.

Şi concentrarea în condiţiile tragerii conştiente cu arcul este supusă cunoscutelor schimbări: deşi de fiecare dată toate elementele tehnice trebuie să fie prezente, fiecare element este subliniat în mod deosebit, în funcţie de momentul zilei. Dis-de-dimineaţă, principala operaţiune va fi ochirea, în jurul orelor amiezii - cu precădere întinderea arcului, iar seara, de la apusul soarelui până când adormim - lansarea săgeţii, care se face prin privirea descrisă mai sus, în întuneric în faţa ochilor închişi.

În afară de aceasta, fiecare moment al zilei are avantajele şi neajunsurile sale, care trebuie avute în vedere de fiecare practicant al exerciţiilor la alegerea momentului potrivit.

Dar este indispensabil să se respecte cerinţa menţinerii momentului, o dată ales. Timpul nu trebuie schimbat, deoarece altfel se pierde orice ritm. Este o premisă obligatorie!

Yoghinii apreciază îndeosebi momentul răsăritului şi apusului de soare, deoarece în aceste clipe omul, ca şi lumea exterioară, radiază o linişte profundă, se află într-o stare gânditoare, ceea ce se simte chiar în zgomotele unui mare oraş. Pentru noi, locuitori ai vestului, este de preferat apusul soarelui, aceasta şi pentru motivul că, datorită civilizaţiei, suntem obişnuiţi cu o altă împărţire a timpului decât indienii.

La răsăritul soarelui, îndeosebi primăvara, vara şi toamna, este îndoielnic că avem posibilitatea să ne menţinem centrul gândirii suficient de vioi pentru o concentrare profundă. Desigur, fiecare cititor este liber să-şi aleagă momentul dorit, dar alegerea trebuie făcută doar o singură dată, nemodificând-o.

Deoarece, aşa cum am arătat anterior, în timpul somnului şi mai ales al somnului fără vise al treilea ochi se deschide de la sine, de aici trebuie să rezulte că exerciţiile noastre de tragere cu arcul, care dezvoltă a şasea petală a Lotusului, pot influenţa substanţial conţinutul viselor noastre.

Ele devin extraordinar de aproape de realitate prin ascuţimea lor, logica şi claritatea nemaiîntâlnită până atunci. Astfel de vise nu sunt o raritate printre cei care practică acest exerciţiu.

Experienţa practică ne învaţă că aceasta este realitatea. Prima consecinţă a efectuării oricăror exerciţii spirituale este o activitate tumultuoasă la nivelul viselor.

În acelaşi mod pot fi vizitate oraşe, ţări, fără să fi fost vreodată acolo în realitate.

Fiecare dintre cititori care merge pe această cale suficient de multă vreme îmi va întinde mâna în acest sens, căci principalul îl formează aceste experienţe personale, nu posibilele contraziceri şi scepticismul neîncrezătorilor.

Posibilitatea noastră de a vedea fără ajutorul ochilor se dezvoltă astfel pe baza viselor. După pregnanţa lor şi legătura logică cu realitatea vie se pot măsura rezultatele şi eficienţa exerciţiilor. Acest fapt permite o verificare subtilă, exactă şi foarte utilă, a procedeelor cunoscute şi a tuturor detaliilor, îndeosebi când exerciţiile sunt testate înainte de a adormi.

Prin această verificare se poate stabili, de exemplu, că afirmaţia din toate textele yoga despre existenţa legăturii dintre Lună şi al treilea ochi se bazează mai mult pe speculaţii decât pe realitate. În cazul Soarelui situaţia este inversă: privitul (în gând) la discul Soarelui în timpul meditaţiei influenţează imediat şi sesizabil visele noastre, le face sensibile, pe când meditaţia legată de secera Lunii nu are ca rezultat o ameliorare şi înviorare a viselor şi generează simptome vizibile de somnambulism dacă meditaţia este efectuată în condiţii de Lună plină.

Despre influenţa exerciţiilor asupra viselor vom vorbi mai târziu. Rezumând, trebuie să subliniem încă o dată că momentul ales pentru desfăşurarea exerciţiilor are un rol deosebit de important, deoarece succesul în arta tragerii mentale cu arcul depinde în mare măsură de el. Adesea, ne putem chinui ani la rând efectuând exerciţii fără nici un progres vizibil, dacă nu ne vine în minte la momentul potrivit că nu am făcut cea mai bună alegere a timpului de desfăşurare, care nu corespunde particularităţilor individuale ale exerciţiului, ceea ce nu conduce la succes.

RESPIRAŢIA.

Respiraţia înaintea exerciţiilor şi nemijlocit după efectuarea lor constituie următorul factor important, poate cel mai important dintre toţi, deoarece creează premisa fizică pentru efectuarea unor exerciţii de succes, realizarea unor procedee deosebite condiţionate de momentul zilei, deci printr-o funcţionare corespunzătoare a „arcului".

Când un adevărat arcaş se aşează în poziţia de tragere, el se concentrează, întinde de câteva ori coardă pentru a proba arcul şi a verifica forţa şi elasticitatea acestuia. La fel trăgătorul cu arcul minţii trebuie să-şi adune forţele interioare şi, înainte de toate, să-şi verifice elasticitatea psihicului, deoarece întregul succes depinde numai de capacitatea acestuia de a se relaxa, de a lansa săgeata.

Acest lucru este înlesnit, în primul rând, de o tehnică deosebită a respiraţiei. Aceasta reprezintă principalul instrument yoga, deoarece respiraţia se află în cea mai strânsă legătură cu concentrarea gândului.

Dacă ne concentrăm, de exemplu, asupra unui zgomot oarecare de pe stradă, respiraţia se opreşte pentru o clipă.

Invers, când ne ţinem respiraţia, gândurile care au rătăcit până în acel moment în toate direcţiile se restrâng, orientându-se într-una singură. Acest fapt a permis yoghinilor, încă din cele mai vechi timpuri, să elaboreze două variante de tehnică: RADJA-YOGA şi HATHA-YOGA.

Dacă fără vreo concentrare specială facem efortul de a menţine în gând o anumită imagine, respiraţia continuă trece mai întâi în respiraţie nesesizabilă, apoi apar viziuni uşor luminescente.

De dimineaţă, timp de o jumătate de oră, m-am antrenat în relaxarea respiraţiei, care a devenit de la sine continuă. Au început să apară viziuni neclare, succedându-se una după alta, ca într-un caleidoscop. Între altele, au apărut contururile neclare ale oraşului Benares, pe care am vrut să le văd.

Această uimitoare influenţă a respiraţiei asupra obţinerii viziunilor confirmă posibilitatea verificării prin vise. Practica a demonstrat că respiraţia nesesizabilă practicată înainte de a adormi în locul discului solar are ca rezultat vise la fel de remarcabile.

Deoarece în aceste exerciţii respiraţia are un rol atât de important, reamintim pe scurt ce trebuie să înţelegem prin respiraţie continuă şi respiraţie nesesizabilă.

În yoga există o serie de exerciţii de respiraţie. Pentru nevoile noastre va fi suficient să stăpânim un singur exerciţiu, aşa-numitul „KEVALI".

Este un exerciţiu dublu (binar), compus din respiraţie continuă şi respiraţie nesesizabilă. Deşi putem să ne antrenăm separat în fiecare dintre aceste procedee de respiraţie, efectuând exerciţiul BRAHMARI („Albina" - respiraţie continuă) şi MURIAHA (respiraţie asurzitoare, ameţitoare, de anestezie - nesesizabilă), nu ar fi necesar, deoarece respiraţia nesesizabilă se instalează automat, de îndată ce respiraţia continuă ajunge în timpul exerciţiului la profunzimea necesară.

În ce constă tehnica „KEVALI"? Se începe cu un exerciţiu preliminar, care acţionează ca un calmant asupra întregului corp, îndeosebi asupra tuturor nervilor. El este numit TELAMIUKTA (legat de ritm) şi se efectuează astfel:

EXERCIŢIUL RITMIC DE RESPIRAŢIE PRELIMINAR.

Ne aşezăm drept şi respirăm în faze egale: patru secunde inspiraţie, patru secunde expiraţie. Ne este de ajutor

reprezentarea acestor mişcări respiratorii sub forma mişcărilor unui pendul, de exemplu, de parcă acest pendul ar trece printr-un corp sau printr-un anumit punct al acestuia (cum este locul dintre sprâncene), balansându-se către interior şi apoi revenind către exterior.

Durata mişcărilor respiratorii nu are un rol important, prezintă importanţă numai regularitatea, amploarea şi ritmul mişcării. După un timp, începem să creştem durata reprizelor de inspiraţie şi expiraţie de la patru la douăzeci-treizeci de secunde. Aşa cum ne demonstrează experienţa, acest exerciţiu preliminar ajută în creşterea de imagini în cadrul vederii fără ajutorul ochilor.

Când atingem punctul în care o prelungire a reprizelor de inspiraţie şi expiraţie devine deosebit de obositoare, trecem la exerciţiul de expiraţie „KEVALI".

KEVALI (EXERCIŢIUL PROPRIU-ZIS)

Acum încercăm să atenuăm, pe cât posibil, fazele de trecere de la inspiraţie către expiraţie şi invers, astfel încât să se obţină, practic, un procedeu de respiraţie continuă. Deşi scopul principal este tocmai înlăturarea limitelor de separaţie dintre inspiraţie şi expiraţie, la început pauza se va produce de la sine. Aceasta este prima parte a exerciţiului. Când această fază a respiraţiei se va consolida, ea va trece pe neaşteptate într-o a doua formă, în care pauza se produce fără aer în plămâni. Aceasta este respiraţia nesesizabilă. În cazul primei faze, ni se pare că avem în permanenţă plămânii plini cu aer, expirând doar din când în când pentru a inspira o nouă cantitate de aer. Cea de a doua fază care apare, când va fi atinsă limita de reţinere a respiraţiei, este însoţită de senzaţia opririi respiraţiei, într-atât de puţin sesizabilă este.

Această metodă KEVALI este principala armă a arcaşului spiritual, căci prin intermediul acestor tehnici speciale de respiraţie el poate influenţa ambele componente ale tragerii cu arcul: concentrarea (întinderea arcului), în prima parte a exerciţiului - respiraţia continuă - şi meditaţia (lansarea săgeţii), în a doua parte - respiraţia nesesizabilă.

Aşa cum concentrarea merge întotdeauna mână în mână cu respiraţia continuă, la fel meditaţia este foarte strâns legată de respiraţia nesesizabilă. Astfel, cel care doreşte să devină un

arcaş măiestru, trebuie să se străduiască să-şi însuşească KEVALI.

Dar acest exerciţiu de respiraţie mai are o calitate mai importantă decât prima: influenţează activitatea inimii într-o asemenea măsură, încât cu timpul inima se va afla sub controlul deplin al posesorului ei. Această realizare este confirmată de practică.

POZIŢIA CORPULUI.

Există încă un factor important, trecut adesea cu vederea sau neglijat, deşi este la fel de important ca respiraţia. Este poziţia corpului, modul de aşezare (ASANA).

Trebuie să îi dăm o atenţie deosebită, nu numai pentru că în acest fel este calmat corpul şi principiul gândirii (ne putem concentra asupra unui obiect şi fără a elimina o boală sau o durere ce ne deranjează), ci mai degrabă pentru că o poziţie incorectă ne poate anula toate eforturile.

Vom încerca să explicăm aceasta. În ce constă de fapt tehnica respiraţiei PRANAIAMA, despre care am vorbit? Nu numai în prelungirea respiraţiei, căci PRANA este ceva mai mult, mai cuprinzătoare decât respiraţia. Ea este energie vitală, care ne menţine viaţa în corp şi determină funcţionarea atât a plămânilor, cât şi a inimii şi tuturor celorlalte organe.

Prin urmare PRANAIAMA determină prelungirea funcţiilor energiei vitale, polarizează totdeauna în corp sub forma respiraţiei solare (jumătatea dreaptă a corpului încărcată cu magnetismul pozitiv) şi a respiraţiei lunare (jumătatea stângă a corpului încărcată cu magnetism negativ).

Fiecare se poate convinge de acest lucru. Dacă ne observăm cu atenţie respiraţia, vom descoperi că ea curge liber numai pe o jumătate a nasului, pe când cealaltă este mai mult sau mai puţin blocată, situaţie care se schimbă regulat, la fiecare două ore. Partea stângă a corpului primeşte energie vitală, iar partea dreaptă o distribuie în corp. Atât timp cât cele două fluxuri vitale se află în echilibru, omul este sănătos, dar dacă se instalează o dizarmonie, el se îmbolnăveşte.

Aceasta este o teorie care stă la baza metodei străvechi chinezeşti de acupunctură, atât de modernă astăzi. Ea poate fi demonstrată cu uşurinţă în practică şi este punctul de plecare al întregii teorii despre yoga, despre poziţia corpului. Fluxurile magnetice trebuie să fie legate între ele într-un mod ordonat şi,

în primul rând, întregul circuit magnetic trebuie să rămână închis.

Dacă s-ar pune numai problema reţinerii fluxului de sânge în anumite organe şi părţi ale corpului, de exemplu în genunchi, la poziţia „Lotus" sau în poza pancreatică, ar rămâne fără explicaţii o întreagă serie de efecte la fel de importante, mai mult, ar fi eliminat rolul care revine poziţiei picioarelor.

Ce poziţii „stând aşezat" sunt mai utile la tragerea cu arcul? Popoarele orientale preferă, după cum veţi vedea pe bună dreptate, să şadă cu picioarele încrucişate, „turceşte" (cum stau la noi croitorii). Popoarele occidentale, dimpotrivă, se simt bine numai în fotoliu sau pe scaun.

Indiscutabil, cea mai bună poziţie şezând este PADMASACA - poziţia LOTUS, deoarece permite cuplarea în totalitate a fluxurilor magnetice din mâini şi picioare: 1) Toată jumătatea inferioară a corpului, până la plica inghinală, este practic deconectată; 2) Se atinge cea mai mare concentrare de potenţial magnetic în mâini şi picioare, care se ating unele de altele, degetele mâinilor putând fi împreunate.

Dar din cauză că şederea în această poziţie este foarte dificilă şi necesită cel puţin o jumătate de an, chiar şi un an, de antrenament, se poate face o concesie. Dacă problema se pune doar că circuitul să fie închis, este mai bine să ne aşezăm în aşa-numita poziţie GARAKASANA, în care ambele mâini şi picioare sunt apropiate.

În practică se obţine un rezultat mulţumitor. Deoarece concentrarea curenţilor magnetici determină foarte repede o fierbinţeală puternică de-a lungul coloanei, aceasta poate servi drept indicaţie fără greş a conectării circuitelor.

Când privim atent Soarele în hipofiză şezând în poziţia „LOTUS", în coloană (MULADMARA) se simte destui de repede aceeaşi fierbinţeală interioară, care ajunge apoi de-a lungul coloanei până la gât. Dacă trecem în poziţia GARAKASANA sau întindem picioarele, dispare senzaţia de fierbinţeală. Aceasta revine dacă reluăm poziţia „LOTUS" simplificată MUKTASANA, care poate fi realizată în două variante: 1) Adevărata MUKTASANA, la care picioarele sunt aşezate unul peste celălalt; 2) Aşa-numita IADJNA-VALKIA - în care picioarele sunt aşezate unul lângă celălalt.

În cazul poziţiilor obişnuite şezând pe scaun sau în fotoliu rămâne în vigoare regula: circuitul magnetic trebuie să fie închis, iar picioarele să fie aşezate unul peste altul.

Trebuie să dăm atenţie şi poziţiei mâinilor, deoarece, prin comutarea magnetică, ea influenţează respiraţia şi concentrarea. Aceasta se vede cel mai bine din exemplele practice.

Saharov zicea că şi poziţia mâinilor influenţează durata concentrării. De exemplu, conştiinţa care a atins nivelul meditaţiei revine la concentrare cu respiraţie continuă dacă aşezăm mâinile pe genunchi (CIJ-MUDRA). Dacă încrucişăm mâinile, meditaţia se reia.

În timp ce poziţia mâinilor cu palmele pe genunchi în cadrul poziţie LOTUS determină respiraţie continuă însoţită de concentrare, adică creşterea duratei pauzei la respiraţie, deci cu aer în plămâni, aşezarea mâinilor pe tălpi conduce imediat la apariţia fazei în expiraţie, deci cu plămânii fără aer.

Rezumând, vreau să mai arăt încă o dată că Mentorul i-a recomandat lui Saharov în mod deosebit poziţia şezând MATREIA, cu picioarele încrucişate şi cu mâinile pe genunchi.

Am ajuns la ultima parte şi cea mai importantă a studiului nostru, însăşi practica. Am stabilit că această activitate nu are o evoluţie dureroasă şi nu favorizează ceva asemănător, ci dimpotrivă este benefică şi are ca rezultat o dezvoltare perfect normală a organelor pe care le-am avut cu milioane de ani în urmă, dar pe care le-am neglijat tot acest interval imens de timp, realizând astfel, în locul unei dezvoltări armonice depline, o debilizare a organelor respective şi pierderea capacităţilor legate de ele.

Am descoperit mai departe că, deşi este foarte neînsemnată şi lentă, totuşi e posibilă dezvoltarea hipofizei, care are loc în continuare în mod automat. Aspiraţia noastră de a lua în mâinile proprii şi de a accelera această evoluţie porneşte de la dorinţa perfect justificată şi naturală a dezvoltării armonice a menţionatelor capacităţi, deosebit de atractive, fără a dăuna raţiunii.

Rămâne nesoluţionată problema rezolvării tehnice a acestei dezvoltări şi a termenului până la care se poate obţine o evoluţie totală a voinţei şi a celui de al treilea ochi, aplicând tehnică specială propusă pentru a accelera excitaţia chakrei.

Teoria yoga presupune şi aceasta corespunde celor mai noi date ale ştiinţei moderne, că pentru o maturizare a creierului nostru este necesară o perioadă de circa un milion de ani. Pentru a reduce durata acestui proces, yoghinii propun o procedură specială, care trebuie să se afle la baza oricărui efort, nu numai a celui mistic. Este vorba despre mantră sau descântec.

Desigur, cuvântul „descântec" nu poate reprezenta traducerea exactă a cuvântului „mantră", căci traducerea termenilor indieni în limbile moderne se poate realiza doar aproximativ. Nu putem traduce „mantra" prin „rugăciune", dar traducând-o ca „descântec" deviem aparent în direcţia idolatriei sau vrăjitoriei.

Etimologic, termenul se traduce astfel: „TRA" înseamnă a apăra, a proteja; „MAN" înseamnă „prin intermediul gândirii", deci „Mantra" este o formulă spirituală care ne apără împotriva forţelor ostile. Semnificaţia aceasta se întinde de la spiritualitatea exterioară a înaltei filosofii a sacralităţii până la cele mai adânci bezne ale magiei negre.

La fel cum o forţă naturală (electricitatea, energia atomică etc.) poate fi deosebit de benefică sau aducătoare de moarte, în funcţie de nivelul cunoştinţelor şi de intenţiile bune sau rele şi forţa mantrelor poate reprezenta o binefacere sau conduce la crimă.

Dar oare nu sună pueril, în secolul nostru cu un nivel dezvoltat al ştiinţei, faptul că un descântec sau oricum l-am numi poate birui o perioadă de timp imensă, cum este un milion de ani? Şi totuşi, afirmaţia înţeleptului că se poate sări peste această perioadă de un milion de ani prin repetarea unei mantre de doisprezece milioane de ori nu este atât de lipsită de sens cum pare la prima vedere.

Conform teoriei yoga, pe lângă teoria concentrată care îi formează esenţa, fiecare mantră conţine şi o forţă ascunsă în partea materială a mantrei, numită BIDJA, adică sămânţă. Prin repetarea de multe ori a mantrei, această forţă ascunsă este extrasă şi poate fi folosită. Cea mai măreaţă şi mai puternică dintre toate aceste BIDJA este silaba sfântă OM. Ca în oricare BIDJA, în ea este cuprins sunetul nazal M (un M-M-M cântat sau vibrat) care conţine, conform acestei teorii, întreaga putere a mantrei.

Cum este posibil? Să privim silaba OM, considerând-o mai întâi ca pe un sunet cu destinaţia de a elibera o influenţă fiziologică. Silaba se pronunţă „A-O-U-M", deci ca un sunet în care nu sunt auzite separat nici A, nici o, nici U, nici acest M care trebuie să vibreze chiar de la început. De obicei, în BIDJA, M se pronunţă nazal, aproximativ ca grupul „NG" în cuvântul GANG. În el se ascunde întreaga soluţie a problemei.

Această pronunţare nazală face să vibreze, prin palatul moale, acea zonă „KHA", cuprinsă între punctul dintre sprâncene şi glanda pineală. La aceasta trebuie să se adauge şi concentrarea profundă, mereu mai intensă, care, asociată vibraţiilor date de acest M-M-M nazal, excită şi mai puternic hipofiza ca centru al voinţei.

Conform legii generale a biologiei, mai întâi apare necesitatea unei funcţii şi abia apoi se naşte organul respectiv şi invers, dacă funcţia îşi pierde actualitatea, organul se atrofiază. De aceea, este necesar că funcţia respectivă să fie deşteptată din nou în corp, pentru ca să se producă dezvoltarea glandei pineale. Iar aceasta se poate realiza cel mai bine prin repetarea mantrei OM în îmbinare cu dorinţa concentrată de a vedea „KHA".

Mantra poate fi repetată şi în gând, trebuie doar ca la fiecare repetare a acelui M nazal să fie subliniată această operaţiune prin atingerea rădăcinii limbii de palatul moale, asigurând astfel vibraţia întregii zone „KHA".

Acest exerciţiu este numit NABHOMUDRA şi cuprinde următoarele: „Oriunde s-ar afla un yoghin, orice ar face, el trebuie să ţină totdeauna rădăcina limbii în sus (în atingere cu palatul moale) şi să-şi ţină totdeauna respiraţia." După cum s-a explicat mai sus, este necesar să ne ţinem respiraţia pentru concentrarea gândirii, care se intensifică prin repetarea mantrei OM.

Repetarea acestui OM şi meditaţia asupra semnificaţiei sale reprezintă calea" (YOGA SUTRA, l-28).

Vechii înţelepţi indieni cunoşteau tainele metabolismului, activitatea glandelor cu secreţie internă şi fabricarea hormonilor, descoperiri pe care ştiinţa noastră le-a făcut abia în secolul trecut. Ei mai ştiau şi care este rolul pe care îl au glandele, biocurenţii şi centrii de substanţă subtilă - chakrele - în instalarea unei armonii între aspectele trupeşti, sufleteşti şi

divine. Conform acestei învăţături, în cazul unui om care se antrenează după sistemul descris anterior, are loc un metabolism spiritual.

Vibraţiile mantrei activează prin hipofiză ceilalţi centri - chakrele corpului, ale căror rădăcini fizice sunt glandele cu secreţie internă: tiroida, timusul, pancreasul, suprarenalele şi glandele sexuale.

Astfel apare, în paralel cu metabolismul fizic al substanţelor primare şi cu circuitul substanţelor fizice în organism, metabolismul substanţelor fine, în care acţionează ca regulator principal hipofiza şi care se realizează prin chakre - „staţii ale spiritualului", reprezentate prin flori de LOTUS şi cercuri mistice. În total omul are doisprezece chakre - şapte la deplasarea în jos şi cinci la deplasarea în sus. Această circulaţie a substanţei fine prin cele doisprezece puncte (resimţită şi fizic, după antrenamente prelungite, sub forma unei călduri puternice de-a lungul coloanei) corespunde, cum am arătat, unui an de evoluţie naturală, astfel încât un milion de ani de evoluţie poate fi înlocuit în practică printr-un număr egal de circuite (aproximativ un milion).

De aici rezultă că doisprezece milioane de repetări ale mantrei au un efect care poate reduce cu adevărat şi în mod substanţial perioadă extrem de lungă de timp cuprinsă într-un milion de ani. Durata sunetului special OM pronunţat în modul descris anterior este doar de 25 secunde, astfel încât doisprezece milioane de astfel de intervale vor necesita în total circa opt mii de zile, adică douăzeci şi trei de ani. Dacă vom destina exerciţiilor un interval mai mare de timp, durata perioadei de evoluţie va fi mai scurtă: în condiţiile unui antrenament zilnic timp de opt ore, vor fi necesari ceva mai mult de trei ani.

Dar cine, în afara yoghinilor indieni sau călugărilor, care îşi pot consacra în întregime timpul activităţilor spirituale, poate aştepta douăzeci şi trei de ani sau poate destina opt ore zilnic pentru astfel de exerciţii? De aici rezultă că trebuie să încercăm o reducere a duratei necesare, dar nu prin prelungirea timpului zilnic destinat exerciţiilor, ci prin intensificarea lor.

Acestui scop îi serveşte tehnica tragerii spirituale cu arcul, pe care urmează să o studiem în practică. Această tehnică se

împarte în trei părţi: 1) Aranjarea săgeţii în arc; 2) încordarea arcului; 3) Lansarea săgeţii.

PUNEREA SĂGEŢII ÎN ARC ŞI OCHIREA

„Punem în arc săgeata ascuţită de devotament (sacrificiu de sine) " - glăsuieşte textul UPANIŞADELOR. Ce înseamnă „devotament"?

Săgeata este principiul gândirii. Prin meditaţie, adică prin repetarea exerciţiilor de tragere cu arcul, ea nu se ascute, căci dacă vom trage de multe ori şi o săgeată adevărată se va toci. Deci aici nu este vorba despre o simplă repetare a exerciţiilor care trebuie să ascută săgeata, adică principiul gândirii. În al doilea rând, săgeţile se ascut de obicei înaintea tragerii cu arcul.

Cuvântul „UPAZA" din original („plin de aşteptare, salută şezând") ne oferă explicaţia. Când textul indian are în vedere meditaţia, se foloseşte termenul DHIANA sau un cuvânt derivat la rădăcina DHI (DHIA). Termenul de „UPAZA" se traduce însă cel mai bine drept „imagine eudetică".

Să vedem acum în ce fel poate aceasta să ascută săgeţile. Termenul grecesc „euderic" înseamnă imagine, figurativ. Prin urmare, imaginea pe care mai întâi ne-o închipuiam există într-o reprezentare. Este necesar să avem mai întâi o imagine - reprezentarea plastică a obiectului dorit. Presupunem că dorim să vedem o anumită persoană, ca rezultat al vedeniilor noastre. Alcătuim portretul acestei persoane. Ce urmează?

În majoritatea lucrărilor se recomandă să ne concentrăm, prin aşa-numita privire centrală, asupra punctului dintre sprâncenele portretului şi să privim fără să clipim. Astfel, să presupunem că putem vedea dintr-o dată întregul obraz. Se afirmă că dacă ne vom muta privirea pe chipul portretului de la un ochi la celălalt, la gură, la nas, ureche etc, nu vom realiza o percepţie unitară. Pe lângă această, privirea trebuie să fie fixă, fără a clipi.

Cu alte cuvinte, trebuie să privim fix un singur punct, pe cel dintre sprâncenele portretului, fără să dăm atenţie lacrimilor, care numai după unu-două minute de privit fără să clipim vor începe să ne întunece vederea. Se recomandă să nu le dăm nici o atenţie.

Toate acestea sunt însă total adevărate. În primul rând, se amestecă între ele cauza şi efectul, în al doilea rând este mai bine să procedăm exact invers. Tocmai mutatul privirii de la o

parte a chipului la alta este cea care se recomandă. Privind într-un singur punct fără să clipim, cum se recomandă în unele cărţi indiene despre yoga, nu vom obţine o concentrare a gândurilor, ci dimpotrivă, când concentrarea gândurilor atinge un anumit nivel, privirea fixă fără a clipi vine de la sine, ca o consecinţă şi vom putea privi astfel o jumătate de oră sau chiar mai mult, fără nici un antrenament.

În al treilea rând, exerciţiul se numeşte în original TRATAKA, adică plimbarea privirii pe suprafaţa obiectului, pentru a evita orice abatere (TRA - a preveni şi AT - alunecare, plimbare). Dacă ar fi „Prevenirea alunecării privirii, cuvântul nu ar fi fost TRATAKA ci, dimpotrivă, ATAKATRA.

Această alunecare a privirii, plimbarea ei pe suprafaţa obiectului, este necesară deoarece privirea face gândul să se menţină cel mult câteva secunde asupra unui amănunt oarecare. În momentul următor privirea urmată de gând alunecă mai departe şi trebuie readuse printr-un efort în punctul iniţial. În viaţa noastră fenomenul acesta are loc în permanenţă atunci când dorim să ne concentrăm asupra a ceva anume.

Dar aceasta nu ne face defel să progresăm în ceea ce priveşte capacitatea de concentrare. Mult mai indicat este ca, la concentrarea asupra unui aspect anume, să folosim această uimitoare particularitate a privirii şi gândirii legată de ea, pentru a privi fiecare detaliu numai atât timp cât îi este necesar privirii pentru memorare, trecând apoi imediat la un alt detaliu, pentru a nu permite privirii şi gândului să reuşească ruperea firului de gânduri realizat prin concentrare (mai corect, prin meditaţie).

Această alunecare a privirii are ca scop ceva mult mai important decât o concentrare neîntreruptă. Deoarece TRATAKA nu constituie încă o concentrare a gândurilor în sensul cel mai direct, ci doar pregătirea pentru aceasta, adică doar punerea săgeţilor în arc şi ochirea. Concentrarea reprezintă întinderea arcului.

Comparaţia pe care o facem cu procesul tragerii cu arcul este şi mai reuşită dacă adăugăm şi o scurtă examinare a ţintei, deoarece TRATAKA se compune din două părţi: o primă parte o reprezintă această alunecare a privirii despre care am vorbit, pe când cea de a doua parte se efectuează cu ochii închişi. Tocmai aceasta reprezintă ochirea centrului ţintei, care se menţine pe

toată durata tragerii cu arcul, chiar şi după lansarea săgeţii rămânând sub forma aşteptării ca săgeata să lovească ţinta.

La fel ca la ochirea reală, când ochiul nu vizează întreaga ţintă sau părţi ale acesteia, ci doar centrul, a doua parte care compune TRATAKA înseamnă nu o continuare a alunecării cu ochii închişi a principiului gândirii, ci orientarea conştiinţei asupra centrului obiectului. Aceasta ne va reuşi dacă săgeata este ascuţită.

Când privim obiectul, este vorbă nu despre dorinţa de a memora părţi ale acestuia ca să ni-l putem închipui apoi, ci doar să căpătăm senzaţia acestui obiect, imaginea sa eudetică, o orientare asupra lui, o aspiraţie, mai pe scurt devotamentul pentru acesta.

Acest devotament, deşi reprezintă doar pregătirea pentru concentrare, trece ca un fir roşu prin centrul întregii tehnici. Cu cât acest devotament total este mai puternic, cu atât săgeata conştiinţei este mai ascuţită, cu atât întinderea arcului care trebuie efectuată numai de către devotament se va face mai uşor şi cu atât mai sigură va fi lovirea centrului ţintei.

Astfel, „şederea în aşteptare" este forţa motrice a întregului proces de tragere cu arcul. Succesul sau insuccesul ei depind de acest devotament: dacă cel care efectuează exerciţiul nu reuşeşte să-şi trezească un simţ eidetic corect faţă de obiectul ales, fie pentru că acest obiect nu-l spune nimic şi nu poate simţi contactul cu el, fie din alte cauze, săgeata nu va lovi centrul ţintei sau nu va nimeri ţinta, ci va lovi cu totul alt punct sau va cădea pur şi simplu pe pământ. Ajunge însă atâta teorie!

Înainte de a alege obiectul, trebuie să ne luăm o măsură de precauţie - să realizăm crucea spaţială a lui BUDDHA. Ne aşezăm în poziţia cunoscută şi trimitem în toate direcţiile - înainte şi înapoi, la stânga şi la dreapta, în sus şi în jos - gânduri pentru pacea lumii şi urări de bine aproximativ astfel: „Fericire tuturor fiinţelor, pace tuturor fiinţelor, bucurie tuturor fiinţelor."

Cu cât mai des vom face aceasta, cu atât ne va fi mai bine. Vom afla mai târziu că al treilea ochi, o dată deschis, construieşte o adevărată punte către ceea ce vedem cu el: gândurile acţionează asupra obiectului viziunii. Obiectul acţionează asupra noastră şi cu cât obiectul este mai puternic, cu atât mai puternic va fi impactul lui invers.

De aceea trebuie să ne ferim să trimitem gânduri pline de ură sau dorinţe josnice de cucerire, asuprire etc, deoarece vom culege ce am semănat.

Această poziţie armonică faţă de tot ce ne înconjoară realizează o bună protecţie şi pentru noi înşine, deoarece respinge gândurile rele ale celorlalţi: fiecare gând al altuia este o entitate materială, care are formă, culoare şi greutate.

Alegem deci obiectul. Cel mai bine este să alegem discul solar cu semnul OM care se află pe coperta cărţii. Discul singur nu ne-ar permite explorarea cu ajutorul privirii şi ar pune sub semnul întrebării întregul procedeu TRATAKA. Vom decupa din hârtie un disc, pe care îi vom lipi pe un fond albastru deschis, care trebuie să reprezinte cerul. Pe acest disc lipim semnul alb care formează cuvântul OM şi, dacă dorim, nişte raze aurii, în jurul soarelui. Aceasta nu este o joacă, ci un ajutor de preţ pentru ochi, cum ne vom convinge imediat.

Ne aşezăm în faţa acestui disc solar şi îl privim două-trei secunde. Înainte că privirea să alunece de pe suprafaţa lui, începem mişcarea de explorare: mai întâi pe raze, apoi pe literele albe ale cuvântului OM, apoi din nou asupra discului, a razelor etc. Toate acestea durează două-trei minute. Apoi, închidem ochii.

În întuneric vedem în faţa ochilor închişi urma discului solar, care dispare lent. Această urmă nu ar fi existat dacă n-ar fi fost fondul şi ar fi trebuit să ne concentrăm direct asupra imaginii soarelui, cum fac orbii. Unele dintre lucrările indiene recomandă privirea reală către Soare.

Dar această interpretare vine de la necunoaşterea faptului că cerul (KHA) din scrierile respective nu reprezintă cerul fizic, ci locul plasat deasupra palatului. De aceea, privitul soarelui recomandat de lucrările respective poate fi doar imaginar.

Privitul discului solar se realizează foarte distinct în zona hipofizei, ceea ce arată conectarea centrului hipofizei. Dacă, aşa cum se întâmplă în zorii zilei, când conştiinţa nu este încă perfect trează, nu apare această senzaţie, nu are nici un sens şi continuăm tentativele.

Cel mai bun mijloc de a obţine senzaţia de presiune este MUNAKI MUDRĂ - „pecetea broaştei": rădăcina limbii se atinge de palatul moale, de care se freacă de câteva ori. Seva produce imediat senzaţia căutată. Această poziţie a limbii se recomandă

totdeauna la exerciţiile de respiraţie şi în toate cazurile de concentrare.

Întinderea arcului „întinde arcul cu conştiinţa îndreptată către suflet" - glăsuieşte formula.

Orientarea sufletului este devotamentul faţă de obiect dobândită prin TRATAKA şi care reprezintă singura forţă elastică, cea cu ajutorul căreia se întinde coarda arcului. Această întindere a arcului reprezintă cea mai importantă parte - concentrarea.

Dar apare o problemă: asupra cui urmează să ne concentrăm - asupra obiectului, adică a reprezentării acestuia în conştiinţă, deci asupra formei exterioare, sau asupra centrului în care este prezentată această formă, deci în primul rând asupra centrului dintre sprâncene, centrului hipofizei, sau asupra unui alt punct din cap, de exemplu asupra creştetului, unde indienii consideră că se găseşte orificiul lui BRAHMA - poarta NIRVANEI.

Astfel de probleme derutează un începător. Sunt necesari ani, zeci de ani sau chiar o viaţă de om, până când începătorul ajunge la concluzia că toate aceste probleme sunt inutile. Principiul gândirii îşi găseşte singur cea mai bună cale şi centrul potrivit, dacă se realizează o concentrare corectă.

Dar când o putem numi corectă?

Concentrarea este corectă atunci când se dezvoltă de la sine din etapa precedentă, adică din TRATAKA, din devotamentul faţă de obiect, pe scurt, din concentrarea asupra senzaţiei obiectului. Textul indian vorbeşte clar despre întinderea arcului cu conştiinţa orientată spre suflet.

Dar ce înseamnă concentrarea asupra senzaţiei obiectului?

Dacă este concentrare a gândurilor, atunci nu cumva trebuie să însemne că gândurile noastre trebuie să fie concentrate asupra obiectului, cu alte cuvinte că noi înşine trebuie să fim concentraţi asupra gândurilor noastre despre acest obiect? În toate cărţile de yoga este scris că trebuie să stăpânim gândurile, să le concentrăm în finalul evoluţiei logice sau să le înlăturăm.

Asemenea cerinţe se găsesc însă (ceea ce îl va mira, probabil, pe cititor) numai în cărţile de yoga apărute în Occident. Nicăieri în scrierile originale indiene nu le vom găsi.

Aşa-numita concentrare a gândurilor există numai în lucrările occidentale sau scrise de indieni pentru Occident.

În textele sanscrite nu există nici o expresie echivalentă. Ceea ce în lucrările occidentale se numeşte concentrare din cauza absenţei unui echivalent exact, în textele indiene apare ca „DHARANA" - „REŢINERE, PERSEVERENTA". „DHARANA" nu se referă la propriile noastre gânduri, care nu aparţin fiinţei noastre, ci mai degrabă constituie oaspeţi ai conştiinţei noastre şi înseamnă nu o concentrare a voinţei, ci concentrarea substanţei gândirii.

De aici rezultă că nu este indicată şi nici suficientă concentrarea „menţinere a gândului" aşa cum este înţeleasă şi practicată în Occident. Conştiinţa este reţinută tocmai asupra stării care apare în ea la un anumit gând, dar nu asupra gândului propriu-zis.

Dar ce reprezintă această stare? Este simţul obiectului, care apare atunci când îl privim, ca o dorinţă de a-l cuprinde. Cu alte cuvinte, trebuie să ne concentrăm asupra simţului ideii şi nu asupra ideii propriu-zise.

Acum înţelegem de ce trebuie să fie dezvoltat devotamentul faţă de obiect: „Cu cât acesta este mai puternic, cu atât mai puternică este urma, cu atât este mai pregnant simţământul care rămâne în conştiinţa noastră."

Deci trebuie să ne concentrăm nu asupra reprezentării sau formei exterioare a obiectului, ci asupra dorinţei de a vedea acest obiect în întuneric, în faţa ochilor închişi. Aceasta deoarece simţul obiectului nu este altceva decât „pipăire interioară", în dorinţa de a vedea inclus centrul voinţei (hipofiza). De aici rezultă formula finală: „Trebuie să privim «simţul obiectului» ca şi cum am putea vedea în acesta obiectul însuşi."

Totodată, trebuie să ne străduim să menţinem cât mai mult acest simţământ.

În exemplul practic cu discul solar şi semnul OM, concentrarea este efortul de a simţi simţul acestui obiect (sentimentul că Soarele se află în punctul de la mijlocul distanţei dintre sprâncene), legat de dorinţa de a vedea cu adevărat acest disc, mai întâi fără semnul OM, apoi cu acest semn.

Practic aceasta se reduce la a privi în centrul dintre sprâncene, ceea ce putem face fără a ne încrucişa ochii.

Cuvântul MADHIA înseamnă „prin" iar semnificaţia întregii expresii este „a privi prin punctul din mijlocul distanţei dintre sprâncene". Acest fel de a privi conduce la obţinerea simţului hipofizei.

Acesta este un fapt uimitor. Oricât de puternic ne-am concentra asupra simţului zonei dintre sprâncene, nu îl vom simţi ca atare, în schimb vom căpăta simţul zonei hipofizei.

Mijloacele auxiliare - apăsarea rădăcinii limbii de palatul moale (MUNDAKI MUDRĂ) şi concentrarea asupra simţului punctului de la mijlocul distanţei dintre sprâncene - sunt necesare numai dimineaţa, dacă ne lipseşte simţul presiunii în zona hipofizei, care nu este produs numai de TRATAKA (sau în absenţa acesteia, cum este cazul orbilor).

În timpul zilei şi îndeosebi după ora 2100 acest simţ apare foarte uşor. Singurul mijloc necesar pentru realizarea concentrării (întinderea arcului) este privirea în simţul obiectului, cu dorinţa de a-l vedea. Astfel, aceasta nu este o reprezentare, ci doar o aşteptare. Ne este de ajutor să dorim cu ardoare şi să ne aşteptăm să vedem părţi ale obiectului sau întregul obiect, să ne străduim, totodată, să „construim din întuneric" ca dintr-o argilă obiectul respectiv, chiar în faţa ochilor.

Obiectul pe care l-am privit astfel începe să se deplaseze în interiorul capului nostru, exact la fel ca o săgeată, atunci când arcul este întins - în sens invers celui în care va porni ea. Cel care se antrenează va observa în acelaşi timp că i se opreşte respiraţia. Acesta este un semn că procesul de concentrare se desfăşoară aşa cum trebuie, în mod corect. Oprirea respiraţiei este un fenomen normal în timpul concentrării şi nu trebuie să constituie motiv de îngrijorare. Ar fi mai rău dacă respiraţia nu s-ar opri, acesta constituind un semn sigur că ceva nu este în regulă în ceea ce priveşte capacitatea noastră de concentrare. Când respiraţia se opreşte trebuie să încercăm doar să nu împiedicăm concentrarea şi să atenuăm trecerile de la inspiraţie ia expiraţie şi invers.

Apare întrebarea: ce durată să aibă concentrarea noastră?

Teoria yoga susţine că este nevoie de două ore de DHARANA continuă pentru a deschide centrul vederii. De aceea durata exerciţiilor depinde în principal de timpul cât se menţine principiul gândirii asupra obiectului respectiv. Aici mai

acţionează însă şi o altă lege, similară unei legi din planul material: în cazul energiei electrice, intensitatea este proporţională cu pătratul tensiunii. Aceasta înseamnă că, dacă în loc de două ore vom consuma pentru concentrare o singură oră, puterea de concentrare va reprezenta nu o jumătate, ci un sfert din cea iniţială, iar dacă durata exerciţiului va fi doar de o jumătate de oră, ea nu va mai fi decât 1z16 etc. Prin urmare şedinţele de o jumătate de oră vor trebui să continue timp de şaisprezece zile la rând. Boris Saharov a alcătuit următorul tabel:

Două ore de şedinţă neîntreruptă 1 zi;

O oră pe zi4 zile; 30 de minute pe zi16 zile; 20 de minute pe zi32 de zile; 15 minute pe zi64 de zile; 10 minute pe zi144 de zile; 7 minute pe zi365 de zile.

Aceste cifre sunt, desigur, aproximative. Capacitatea noastră de concentrare creşte şi face să se restrângă timpul necesar. Tabelul ne este totuşi de folos, deoarece ne arată raportul aproximativ între efort şi rezultate. Deşi acţionează într-un fel asupra nerăbdării noastre, ne arată totuşi care ar fi termenul la care ne putem aştepta, cu aproximaţie, să obţinem rezultate, dacă vom fi la fel de silitori pe toată durată. Timpul necesar nu este exagerat, dacă facem o comparaţie cu cei douăzeci şi trei de ani cât trebuie repetată mantra OM. După cum am mai spus, concentrarea trebuie orientată către obiect pe toată durata exerciţiului. Ne va fi de mare ajutor un şiretlic nevinovat, dar util şi anume: la fiecare exerciţiu care urmează trebuie să ne imaginăm că Soarele devine tot mai strălucitor.

Desigur, succesul în acest exerciţiu dificil nu înseamnă încă deschiderea completă a celui de-al treilea ochi. Acesta va fi doar un prim semn al succesului, dacă facem abstracţie de ceea ce reprezintă cu adevărat primul semn: un vis deosebit de viu şi sugestiv, pe care îl vom avea în noaptea care urmează primului exerciţiu de concentrare. Deocamdată aceasta va fi doar o viziune de treapta întâi (lucruri neobişnuite). Oricât de mobilizator este însă acest prim succes, el nu constituie încă un semn că ar trebui să se treacă la exerciţiile următoarei etape. Din când în când însă putem verifica dacă nu apar viziuni din a doua treaptă, sau chiar obiectul însuşi.

„Dacă pe timpul concentrării conştiinţei insistăm din toate puterile asupra dorinţei de a vedea un obiect în întuneric, în faţa

ochilor închişi, imediat ce ne vom aminti de aceasta ne va apărea viziunea obiectului respectiv."

Ucenicii mei aflaţi în stare de transă în timpul cursurilor călătoreau în afara corpului fizic. Viziunile ce se derulau nu contau pentru ei, ci mai degrabă ceea ce aveau să perceapă cu exactitate. În cursul meditaţiilor îi duceam în timpul prezent la ei acasă şi le sugestionam să privească ceasul care indica ora exactă în locuinţa lor. Marcăm ora. Aproximativ şaizeci la sută spuneau cu exactitate ora când le sugerăm aceasta.

Concentrarea asupra discului solar este crucială în timpul exerciţiului spiritual de tragere cu arcul, îndeosebi dacă are şi semnul OM. Senzaţional este că acest disc de pe coperta cărţii are proprietatea de deschidere a clarviziunii, clarmirosului, clargustului, precum şi a telepatiei. Obţinem încă o confirmare a influenţei pe care o are acest exerciţiu prin apariţia senzaţiei de căldură de-a lungul coloanei vertebrale, menţionată anterior, ca o trezire a forţei mistice KUNDALINI (cum este denumită poetic în scrierile indiene). Căldura aceasta se ridică treptat, urcă de-a lungul coloanei, până sus. Cu ajutorul ei se deschid toţi centrii, inclusiv al treilea ochi sau Floarea de lotus cu şase petale, ca o floare adevărată care se desface în timpul iernii într-o seră. Pentru ca aceste valuri de căldură să nu dăuneze exerciţiului, se recomandă efectuarea unui anumit exerciţiu de respiraţie, cunoscut sub numele de „FOALE" (BHASTRIKA).

EXERCIŢIU DE AMPLIFICARE A ENERGIILOR (FOALE)

Ne aşezăm drept şi respirăm, alternând rapid inspiraţia şi expiraţia (din diafragmă), de aproximativ douăzeci de ori, ca o pompă de aer (fără încordare). Apoi inspirăm lent şi profund, menţinem cât putem de mult aerul în plămâni şi expirăm lent. Repetăm tot acest complex respirator de trei ori, concentrându-ne gândul de fiecare dată asupra coccisului, a coloanei la înălţimea plexului solar şi apoi a zonei cervicale a coloanei, în dreptul fosei cervicale. Vom constata de fiecare dată, la repetarea acestui exerciţiu de respiraţie, că toată cantitatea de căldură concentrată într-un punct se ridică la punctul următor (adică de la coccis până în dreptul plexului solar, de aici la fosa cervicală şi apoi mai sus). Aceste exerciţii se efectuează în timpul concentrării asupra discului solar, imediat ce apare senzaţia de căldură. În acest timp nu vom întrerupe concentrarea.

Cu timpul încep să apară frecvent diverse fragmente de viziuni, din prima şi uneori din a doua treaptă. Pentru a înainta cu toată convingerea, trebuie să începem exerciţiul cu viziunile de chipuri umane şi peisaje abia după ce ne va apărea viziunea unei flăcări foarte luminoase, care împrăştie raze. Viziunea aceasta trebuie să fie la fel de vie ca o flacără reală, văzută cu ochii fizici. Ea îi apare fiecăruia de câteva ori şi indică momentul în care orice om care efectuează aceste exerciţii poate trece la etapa superioară a tragerii spirituale cu arcul - KHATCHARI MUDRĂ (rătăcirea în KHA - lansarea săgeţii). Această flacără reprezintă limba de foc care trebuie înghiţită, adică, prin orificiul din palatul moale, trebuie condusă până la glanda pineală. (Procesul acesta este înţeles de foarte mulţi sub aspect material: limba fizică, prin anumite procedee, este ascunsă în glotă, yoghinii reuşind prin aceasta să înfrângă foamea, setea, bolile şi moartea, putând fi şi îngropaţi de vii.) în locul acestei limbi de foc poate apărea uneori şi viziunea unei lumini ce împrăştie raze în jur. în cazul concentrării asupra simţului hipofizei reuşim uneori să reducem într-o măsură presiunea şi atunci apar viziuni luminoase, de exemplu flacăra unei lumânări care arde pâlpâind şi se vede foarte clar. Viziunile acestei flăcări nu sunt ceva imaginar, ci apar complet pe neaşteptate şi sunt atât de pregnante şi de luminoase, încât acoperă toate celelalte fenomene.

LANSAREA SĂGEŢII

„Cunoaşte ţinta veşnică" - în aceste cuvinte este cuprinsă întreaga taină a ultimei acţiuni: finalizarea tragerii cu arcul. După ce lansează săgeata, arcaşul priveşte neabătut în direcţia în care a plecat aceasta, să vadă dacă a lovit ţinta în centrul ei. La fel şi arcaşul spiritual, după ce şi-a relaxat toată încordarea conştiinţei, trebuie să privească obiectul pe care l-a ţintit. Dar dacă adevăratul arcaş, care foloseşte un arc fizic, după ce a dat drumul săgeţii nu mai poate influenţa traiectoria acesteia sau zborul ei spre ţintă, arcaşul spiritual se poate opune „rafalelor de vânt" care apar în conştiinţa sa, poate ţine sub control zborul săgeţii sale spirituale.

Acest control nu trebuie să constituie o nouă concentrare, care să lanseze o nouă săgeată, de parcă ar mai trage o dată. Dar nu trebuie să fie nici o aşteptare pasivă. „Cunoaşte ţinta" - aşa spune formula. Nu trebuie să admitem nici un alt gând

(„rafală de vânt"), deoarece fiecare abatere de acest fel va denatura rezultatul, va abate săgeata de pe direcţia cea bună, iar aceasta înseamnă că în locul obiectului vizat (ţinta) ea va iovi o altă ţintă - gândul întâmplător. Dar, pe de altă parte, această fază de cunoaştere a ţintei nu trebuie să reprezinte o reprimare activă a oricăror momente ce ne pot sustrage. Cu alte cuvinte, durata şi eficienţa acestei etape de cunoaştere a ţintei depind nemijlocit de amplitudinea la care am încordat arcul, adică de concentrare. Deoarece orice forţă determină o rezistenţă a mediului exterior (în cazul nostru - o oboseală a gândirii), conform legii generale de obţinerea a formei aerodinamice, vom avea o curbă minimă de oboseală, care reprezintă, în acelaşi timp, un maximum de putere.

În acest fel, maximul se află la 3z4 din lungimea curbei faţă de punctul iniţial. Lungimea totală a curbei este cu atât mai mică, cu cât panta ei este mai mare. În practică rezultă de aici că, cu cât tensiunea concentrării este mai mare, cu atât este mai scurt efectul, adică viziunea, contrar aşteptărilor, are o durată mai mică. De aici rezultă o importantă concluzie practică: cu cât concentrarea este mai calmă, cu atât durata viziunii este mai mare.

Ca şi până acum, ne vine în ajutor terminologia indiană. DHARANA înseamnă „reţinerea principiului gândirii" şi o traducem prin concentrare numai datorită resurselor insuficiente ale vocabularului nostru occidental. Prin concentrare noi înţelegem totdeauna o anumită încordare, o presiune exercitată de gândire, pe când reţinerea nu este nimic altceva decât „sprijinire", „uşurare", „proptire" de obiect prin efectul propriei greutăţi, cu minim de efort. Cu alte cuvinte, DHARANA denumeşte tocmai ceea ce am avut în vedere vorbind despre curba minimă de oboseală sau curba maximă de putere. Este încă o dovadă că înţelepţii din vechime cunoşteau bine bazele mecanicii moderne.

Principiul gândirii trebuie să „apese" deci asupra obiectului numai cu propria sa greutate, atât şi nimic mai mult. Dacă presiunea pe care o exercită este prea puternică, curba de putere creşte prea brusc şi durata puterii este micşorată. Dacă presiunea va fi prea slabă, panta curbei este prea mică şi succesul vine mult prea lent. Aceasta este taina concentrării.

Diferenţa între destinderea concentrării şi meditaţie constă doar în respiraţie: cu cât încercăm mai mult să reţinem un obiect, imaginea sa interioară, cu atât mai mult se încetineşte inspiraţia, care devine din ce în ce mai lentă, până atinge punctul de maximum, iar apoi trece în contrarul său - expiraţia. Astfel, este conectată meditaţia. De aici rezultă că, pentru aprofundarea concentrării, se va prelungi faza de inspiraţie, iar pentru aprofundarea meditaţiei - faza de expiraţie. Când respiraţia se va încetini atât de mult, încât va deveni nesesizabilă, apar fantasme de la prima până la a patra treaptă - cea superioară; respiraţia scade în continuare tot mai mult, pentru ca la a patra treaptă să devină nulă, să se întrerupă complet. În legătură cu aceasta, în momentul viziunii conştiinţa de sine dispare total, omul uită de sine. Această stare se numeşte LA1A (întrerupere) şi se referă atât la respiraţie, cât şi la conştiinţa de sine.

Există şi o altă diferenţă importantă între concentrare şi meditaţie, caracterizată reuşit prin compararea cu tehnica tragerii cu arcul. Aceasta se referă la direcţia atenţiei. Dacă în cazul concentrării conştiinţa este orientată spre centrul dintre sprâncene, prin aceasta manifestându-se senzaţia că obiectul este retras tot mai adânc în interiorul capului, aşa cum săgeata este trasă înapoi, în sens invers zborului ei, în cazul meditaţiei, atenţia trebuie orientată către cel de-al treilea ochi. Vom avea senzaţia că privirea interioară se îndreaptă către centrul dintre sprâncene. Acest fapt, de care ne putem convinge fiecare, a condus la o interpretare incorectă a acestei tehnici: mulţi îşi încrucişează ochii la rădăcina naşului său îşi privesc rădăcina nasului, ceea ce nu este corect. Trebuie înţeles cât se poate de bine că orientarea ochiului interior spre punctul dintre sprâncene trebuie să fie produsă numai prin transferarea privirii către interior şi nu încrucişând ochii, ochii nu participă la acest exerciţiu, la fel cum privitul în cel de-al treilea ochi, în centrul capului, unde la concentrare simţim o greutate, ne trimite de îndată privirea înainte, în punctul plasat între sprâncene, către exterior. Ţinând seama de aceasta, trebuie să interpretăm şi să înţelegem exact toate indicaţiile conţinute de sursele originale despre tehnica privirii în aceste exerciţii.

Când anume este necesar să se treacă de la concentrare la meditaţie? Această trecere are loc de la sine, în momentul

intersectării obiectului cu punctul senzaţiei de apăsare pe care o simţim în cap. Cititorul poate efectua următorul experiment: să se concentreze asupra centrului capului pentru o clipă, iar apoi să se abată foarte puţin din acest punct în direcţia glandei pineale. Va simţi imediat cum vederea se „lansează" înainte, în centrul plasat între sprâncene.

Există, prin urmare, două teste de concentrare, care se succed automat, unul după altul: 1 Concentrarea, în adevăratul sens al cuvântului, ca o menţinere a principiului gândirii pe obiect. Această treaptă este caracterizată totdeauna prin respiraţie continuă, prelungirea inspiraţiei şi menţinerea aerului în plămâni şi prin orientarea direcţiei privirii asupra centrului dintre sprâncene. Prin aceasta se realizează întinderea arcului.

2 Meditaţia propriu-zisă, ca o contemplare a obiectului în centrul dintre sprâncene. Ea este însoţită totdeauna de respiraţie nesesizabilă, prelungirea expiraţiei şi pauze fără aer în plămâni şi orientarea spre al treilea ochi, în mijlocul capului, unde apare presiunea la concentrare. Prin aceasta se realizează lansarea săgeţii (forma gând).

Deoarece aceste două trepte se succed automat, aşa cum am mai arătat, la fiecare întrerupere a meditaţiei de gânduri noi şi revenire la claritatea anterioară a gândirii, este necesar să învăţăm să nu amestecăm aceste faze. De exemplu, nu este permis să desfăşurăm treapta întâi însoţită de respiraţie nesesizabilă, iar pe cea de-a doua - de respiraţie continuă; nu este permis să orientăm concentrarea spre al treilea ochi, iar meditaţia - direct în centrul dintre sprâncene.

Din toate acestea deducem tehnica finală a vederii fără ajutorul ochilor.

1 Se recomandă, deşi nu se referă nemijlocit la vederea fără ajutorul ochilor, să se efectueze în prealabil, timp de douăzeci-treizeci de zile, antrenamente după metodica descrisă în prima parte, până la obţinerea „miresmei cereşti" sau a „gustului paradisiac". Acest antrenament este necesar deoarece succesul pe care îl obţinem, cel puţin în una dintre aceste direcţii, ne conferă o încredere puternică, tenacitate şi răbdare pe cursul exerciţiilor şi, în plus, o reprezentare a concentrării corecte.

2Când atingem nivelul de stăpânire a exerciţiilor de respiraţie şi a poziţiilor corpului, începem exerciţiile TRATAKA

asupra discului solar desenat pe hârtie. După două-trei minute de contemplare, închidem ochii şi dorim să vedem acest disc solar cu semnul OM în întuneric, în faţa ochilor închişi. Ne străduim să menţinem soarele în gând.

Poziţia limbii este cu rădăcina pe palatul moale al cerului gurii. Nu trebuie să uităm, totodată, să repetăm continuu sunetul OM cu pronunţia corectă.

3 După ce avem viziunea unor lucruri neobişnuite, ba chiar şi răspunsuri la întrebările formulate, putem începe antrenamentele cu portrete ale unor persoane: vom determina o cunoştinţă sau o rudă, cu care avem contact sufletesc puternic, sau o personalitate pe care am văzut-o adesea, actor, om de ştiinţă sau pentru care păstrăm un anume sentiment. Timp de câteva minute efectuăm TRATAKA cu portretul acestei persoane. După ce privim trăsăturile chipului din portret, vom obţine simţul acestei persoane, de parcă ni s-a alăturat. Închidem ochii şi ne concentrăm pe dorinţa de a menţine acest simţământ sau chipul interior în întunericul de dinaintea ochilor închişi. Apoi expediem obiectul, împreună cu simţământul, în interiorul capului. Nu trebuie să menţinem cu forţa obiectul în centrul dintre sprâncene. Principiul gândirii trebuie să fie orientat exclusiv asupra simţului obiectului. Respiraţia trebuie să fie continuă, iar mâinile cel mai bine este să fie ţinute pe genunchi.

4Când simţim că obiectul, în rătăcirea sa prin KHA (din centrul dintre sprâncene până în centrul capului), se apropie de mijlocul capului, încercăm să privim simţul obiectului, de parcă s-ar găsi în punctul în care produce presiunea la concentrare. Imediat ce vederea interioară ţinteşte din nou în centrul dintre sprâncene, contemplăm obiectul în al treilea ochi. Respiraţia trebuie să fie nesesizabilă. Nu avem nevoie decât de aşteptarea viziunii obiectului în al treilea ochi (indirect în centrul dintre sprâncene).

5 Când ne fură contemplarea apare viziunea obiectului, care, în funcţie de gradul până la care am evoluat, se aprofundează sau se stinge, lăsând o urmă care pâlpâie. În această etapă procesul descris ne serveşte doar drept exerciţiu.

6 După o practică suficient de îndelungată, atunci când reuşim să „prindem" acelaşi obiect şi a doua oară, putem reuşi lansarea săgeţii fără să încordăm arcul, direct din al treilea ochi,

din spatele glandei pineale sau din centrul dintre sprâncene, privind punctul din creştetul capului, căci şi de aici privirea trece automat tot în centrul dintre sprâncene. Astfel vom începe direct cu meditaţia în al treilea ochi.

În încheiere prezentăm alte câteva exemple din practică, pentru a explica ce posibilităţi ne oferă vederea fără ajutorul ochilor.

„Concentrarea asupra centrului dintre sprâncene." Mai întâi dorinţa de a vedea un anumit obiect, apoi simţul centrului, apoi concentrarea asupra unei flori de lotus şi, în final, asupra efectului dorit au dat viziunea în mişcare, după care apar multe alte viziuni, fără prea mare efort. Concentrarea a fost însoţită de o căldură puternică în coccis, timp de o oră.

Astăzi - o viziune foarte clară, din treaptă a treia: un chip frumos, în mărime naturală, aplecat puţin într-o parte, cu pleoape mobile, care dispare lent. Am început TRATAKA folosind o hartă de perete pentru a obţine presiunea în centrul capului şi, după unu-două minute, am transferat conştiinţa în acest punct din centrul capului, dintr-o dată, împreună cu meditaţia şi respiraţia nesesizabilă. Viziunea s-a produs după cinci minute.

Recomand mai întâi să se privească în centrul dintre sprâncene, înainte să se transfere concentrarea în al treilea ochi, pentru ca apoi să se privească în al treilea ochi, readucând astfel privirea în centrul dintre sprâncene.

ARCAŞUL PERFECT

„Cel mai bun dintre cei care exersează, al cărui spirit a înţeles DHIANA, cel mai bun între cei care văd, este capabil să pornească repede la drum într-un alt corp. Atotştiutor, atotvăzător, făcând bine tuturor fiinţelor, înţelegând sensul tuturor scrierilor, enunţând învăţătura unică, fiind cunoscut prin puterile sale măreţe, neobişnuite, trăind îndelung, capabil să facă să apară lucrurile din trei lumi şi să le păstreze sau să le facă să dispară" (Tantrele, 34).

Până aici am descris tehnica tragerii spirituale cu arcul, în principal primele trei trepte, care sunt accesibile oricărui om. La cea de-a patra şi ultima treaptă, a cărei perfectă stăpânire conduce la măiestrie, m-am referit numai în treacăt. Expunerea ar fi însă incompletă dacă nu am dispune de o prezentare exactă a acestei trepte, a Maestrului, care constituie încununarea evoluţiei în acest sens.

În şcolile mistice de tradiţie orientală treptele evoluţiei spirituale sunt enumerate şi descrise cu lux de amănunte, chiar dacă expresiile folosite sunt voalate. De aceea, este nevoie de multă intuiţie şi profunzime a spiritului pentru a descifra tainele, care le sunt împărtăşite numai celor iniţiaţi. Aceasta explică din ce cauză, chiar şi în materialele recent publicate, învăţătura indiană este prezentată atât de încâlcit şi contradictoriu, ceea ce face ca un cititor pretenţios şi cult fie să renunţe la ele, considerându-le neştiinţifice şi fără rost, fie să încerce să le completeze şi să le îmbogăţească conţinutul. Au apărut astăzi foarte mulţi „specialişti" în tragerea cu arcul care nu reprezintă mare lucru de fapt. Pentru a face parte dintr-o astfel de şcoală spirituală, un discipol trebuie să se supună unei discipline etice foarte stricte, care cuprinde, în principal, patru virtuţi: recunoaşterea, absenţa patimilor, comportarea drept-credincioasă şi aspiraţia către salvare, către izbăvire. Desigur, recunoaşterea nu are aici sensul succesului în viaţă sau al depăşirii patimilor elementare, cum ar fi gelozia, ura, răzbunarea. Discipolul spiritual trebuie, mai degrabă, să recunoască diferenţa dintre real şi nereal, dintre bine şi rău, dintre etern şi trecător. Din această primă calitate apar de la sine toate celelalte, cum ar fi detaşarea de tot ceea ce este nereal, rău intenţionat şi trecător, ca şi o comportare corectă şi plină de credinţă. Această din urmă calitate are şase aspecte: liniştea gândurilor, stăpânirea de sine, calmul acţiunilor, răbdarea, încrederea în alţii sau în sine şi atenţia bine orientată, în sfârşit, dorinţa de eliberare, dar nu în sensul refuzului şi renunţării la lume, ci în sensul eliberării interioare de tot ceea ce este lumesc. Această din urmă calitate, care constituie rezultatul celor precedente, imprimă celui în cauză destoinicia iniţierii. Fără această pregătire spirituală, cel vizat nu-şi va găsi Mentorul, chiar dacă ar răscoli lumea. Dacă a dobândit această calitate, el nu trebuie să caute nicăieri, căci Mentorul va veni singur, deoarece îşi aşteaptă de mulţi ani discipolul, cu mult înainte ca acesta să se fi hotărât să-şi caute un mentor. Premisele aşteptării sufleteşti sunt aceleaşi din cele mai vechi timpuri. Ele sunt imuabile, ca şi legile naturii. Pe de altă parte, discipolului nu i se cere perfecţiunea, el trebuie doar să se străduiască să îşi dezvolte însuşirile necesare. Dar încă înainte

de a atinge nivelul dorit, el va practica deja exerciţii şi ritualuri de meditaţie asupra unor obiecte strict materiale.

Astfel începe pregătirea discipolului. După câteva luni de meditaţie asupra unor obiecte din lumea strict materială vor apărea primele viziuni de lucruri neobişnuite. Şi abia după aproximativ un an apare viziunea Mentorului. Mai întâi îi apăr ochii luminoşi, care domină totul, iar după alte exerciţii discipolul îşi vede Mentorul faţă în faţă.

Un mentor atent va constata analogii în această manifestare a măreţiei legii cosmice a armoniei. Această lege, cea mai importantă dintre toate, poate fi formulată astfel: centrele cercurilor mici se rotesc în jurul centrului unui cerc mai mare. În acest mod, se formează zilele şi nopţile în cursul celor două săptămâni când Luna este în creştere, compunând jumătatea luminoasă a lunii - ziua lunară şi zilele şi nopţile când Luna este în descreştere - care formează jumătatea întunecoasă a lunii - noaptea lunară. În acest fel, se formează timp de şase luni, cât Soarele se deplasează către sud, noaptea anului, iar celelalte şase luni, cât Soarele se deplasează către nord - ziua anului. Câteva zeci de ani din viaţa unui om reprezintă partea luminoasă, de dezvoltare - ziua vieţii sale, iar aproximativ tot atât reprezintă coborârea pe versantul opus - noaptea existenţei respective etc.

În cazul nostru fiecare treaptă de evoluţie a unei sfere este supusă aceloraşi legi ca subdiviziunile treptei respective. La fiecare etapă a evoluţiei mistice se repetă aceeaşi serie de momente distincte, treptele meditaţiei compun în acelaşi fel fiecare etapă a evoluţiei. Dacă meditaţia are patru trepte - aşezarea săgeţii şi ochirea, întinderea arcului, lansarea săgeţii şi aşteptarea loviturii în centrul ţintei sau contemplarea acesteia, în esenţa sa - seria de exerciţii cuprinse în cele patru trepte ale evoluţiei este identică, de la discipol la mentor. La fel se întâmplă şi cu viziunile: viziunile dintr-o meditaţie se succed în aceeaşi ordine în care sunt compuse, la rândul lor, din exerciţii. Deşi predomină tendinţa de bază a momentului dominant, în general raportul rămâne acelaşi. Acest aspect important ne permite se deducem matematic caracteristicile de bază ale treptelor respective, pe baza caracterului general al subdiviziunilor care le compun. Această corespondenţă poate fi determinată în felul următor: 1Prima treaptă de meditaţie -

PRIMARĂ, MATERIALĂ. Viziunile ei sunt lucruri neobişnuite. Un mistic la nivelul primei trepte este preocupat de obiectele materiale primare şi rezultatul contemplării sale este numit contemplare „cu îndoială", deoarece nu poate identifica obiectul care îi apare în viziune. Dacă însă poate identifica obiectul, contemplarea sa este numită „fără dubii".

2A doua treaptă de meditaţie - CONCENTRAREA. Ea este însoţită de respiraţia continuă. Viziunile acestei trepte sunt răspunsuri la cele ce ne-am propus şi sunt privite de asemenea cu îndoială, deoarece încă nu se poate determina dacă aceste viziuni se referă la trecut, prezent său viitor şi dacă au fost provocate de gânduri proprii sau străine. Când însă îndoielile sunt depăşite, ceea ce se poate realiza prin verificare, contemplarea în această treaptă este numită „fără îndoieli", deoarece, cum am mai văzut, poate depăşi toate obstacolele din spaţiu şi timp. Deşi această treaptă nu este ultima, plină de adevăr, ea conţine adevărul trecutului sau viitorului şi, dar nu obligatoriu, al prezentului. Ea aparţine sferei materiale fine, atemporale, de aceea este necesară evoluţia la o treaptă superioară pentru a pune în relaţie această cunoaştere şi realitatea imediată. Aici se manifestă legea, pe care o ignoră adesea clarvăzătorii, conform căreia viziunile se dezvoltă de sus în jos, de la spiritual către fizic şi nu invers.

Dacă practica celei de-a două trepte de meditaţie constă în a privi un obiect luminos, Soarele strălucitor, în mod analog apare practica pentru a doua treaptă de dezvoltare mistică, ce se bazează pe meditaţia asupra luminii în care apare obiectul menţionat la prima treaptă. Şi în acest caz apare o căldură puternică la nivelul coloanei, în întregul corp. Această căldură este denumită focul şarpelui - KUNDALINI - denumire alegorică a pătrunderii energiei cosmice vitale în canalele şi centrii de materie fină, în florile Lotusului, trezit la viaţă şi înflorind din acest foc mistic. De aceea la nivelul treptei a doua exerciţiile se desfăşoară cu adevărat în sistem yoga.

3 Când acest foc mistic al şarpelui atinge nivelul sprâncenelor, zeitatea KUND ALINI i se dezvăluie privirii spirituale a misticului sub forma unei limbi de foc, nu în mod alegoric, ci chiar apare în faţa ochilor săi închişi sub forma unei adevărate flăcări ce arde. Acest moment marchează a treia treaptă a meditaţiei, ca şi a treia treaptă de evoluţie a

misticului. Acum el începe să mediteze asupra unui punct (BINDU DHIANA). Ce înseamnă aceasta? Cuvântul indian BINDU înseamnă picătură şi sugerează forma de picătură a limbii de foc. Această limbă de foc este vestită KHATKHARI MUDRĂ, care, sub aparenţa înghiţirii limbii, ascunde vederea limbii de foc în zona KHA - intervalul dintre hipofiză şi glanda pineală (în sens figurat - spaţiul ceresc), deasupra palatului, între centrul dintre cele două sprâncene şi occipital. Această vedere a limbii de foc, contemplarea acesteia, numită în yoga „privire (contemplare) cu încântare", este cea care oferă cunoaşterea deplină a obiectului.

Percepţia reală, drept în faţa ochilor, este la fel că starea de încântare. Căci taina puterilor yoghine este capacitatea de a vedea obiectul în al său al treilea ochi şi, în acelaşi timp, cu toată claritatea formei, culorii şi luminozităţii acestuia. Iată cum explică AGNI YOGA: „Fiecare vedere distinctă a unui obiect în al treilea ochi face pentru noi obiectul aproape palpabil. Când imaginea obiectului este chemată în deplină perfecţiune a liniilor şi culorilor, asupra să putem acţiona nemijlocit. Atunci putem deposeda acest obiect, indiferent de distanţă, îl putem stăpâni şi acţiunea noastră se poate răspândi de la obiectele cele mai frecvente până la planetele cele mai îndepărtate."

Această viziune a şarpelui de aur răsucit şi a limbii de foc în coccis - MULADHARA - face să se trezească de la sine puterile KUNDALINI, care se ridică într-o clipă, ajungând în toată strălucirea la nivelul capului şi deschizând centrii. Viziunea glandei pineale, a unuia sau mai multor oameni, îi aduce pe aceştia în totală stăpânire, astfel încât ei percep toate gândurile transmise în mod clasic, ca şi cum ar fi sub hipnoză. O vedere similară a centrului plasat în ombilic oferă o imagine exactă în profunzime, cu structura internă a corpului respectiv, ca o radiografie. Cititorul poate găsi numeroase alte date despre toate acestea în capitolul al treilea din YOGA - SUTRA PATANDJALI, unde sunt prezentate multe alte forţe obţinute prin viziuni.

4 Dezvăluirea totală a tuturor forţelor psihice nu este însă treapta cea mai înaltă, îndeosebi pentru că PATANDJALI,

Care consideră aceste forţe doar un adaos la SAMADHI, spune în continuare: „Prin indiferenţă, chiar faţă de aceste forţe, se distruge sămânţa răului şi vine eliberarea."

Prin eliberare SAMADHI se înţelege revenirea deplină la Perfecţiunea Sacră. De aceea, a patra treaptă de evoluţie trebuie doar să-l conducă pe yoghin către acest scop suprem.

Să revenim la cele patru trepte de meditaţie, de această dată doar la ultima parte, care, conform legii analogiei, trebuie să definească caracterul fundamental al celei de-a patra trepte de evoluţie. De fapt toate forţele aparţin acestei a patra trepte, care este greu de atins - cea a contemplării ţintei. Ele apar în momentul uitării totale de sine, contopirii depline cu ţinta. Despre aceasta ne vorbeşte MUNDUKA UPANISHÂD: „OM este arcul, EU (ATMAN) sunt săgeata, iar BRAHMA este ţinta. Loveşte cu atenţie în ţintă şi fii precum săgeata, una cu ea."

Astfel, a patra treaptă de evoluţie este caracterizată, în primul rând, prin a deveni una cu săgeata şi ţinta. În urma acestui fapt, în această treaptă de evoluţie se vor naşte toate forţele de la sine, fără nici un fel de exerciţii. Dacă vom analiza acum problema din direcţie opusă, în scrierile înţeleptului BHERANDA vom afla numai trei meditaţii: de substanţă primară, luminoasă şi de substanţă fină; el indică, totuşi, caracterul binar al acesteia din urmă, ca o contemplare a marelui zeu KUNDALINI şi BRAHMA, ca un punct. Acesta spune: „Dacă, printr-o mare fericire, cuiva i se trezeşte KUNDALINI, el merge înainte împreună cu EUL din corp, prin orificiul de la nivelul ochilor şi călătoreşte pe Calea regilor, dar nu poate fi vizibil, datorită marii lui luminozităţi. Yoghinii obţin orice succes în meditaţie prin SAMBHAVI MUDRĂ. Aceasta este meditaţia tainică a substanţei fine, greu accesibilă chiar şi zeilor."

Această apariţie a zeului KUNDALINI sub forma unei limbi de foc am mai trăit-o în a treia treaptă. Deci obiectul meditaţiei în a patra treaptă trebuie să fie contemplarea lui BRAHMA ca punct. Pe de altă parte, în capitolul al treilea BHERANDA spune: „înseamnă că aceasta este meditaţie de treapta a patra: în cap, între hipofiză şi glanda pineală, unde anterior a apărut viziunea limbii de foc, aşează-ţi propriul EU, adică realizează concentrarea asupra senzaţiei de EU, ca şi cum EUL este una cu flacăra. Astfel, pe de o parte, BINDU poate fi contemplat ca un BRAHMA şi conştiinţa noastră trebuie unită de acesta. Pe de altă parte, aşa cum se spune şi în UPANIŞADE, două strofe mai jos, acest BRAHMA este o flacără mult mai subtilă decât tot ce este mai subtil şi trebuie să fie săgeata ce nimereşte în EU."

Urmarea acestei meditaţii, cea mai subtilă dintre toate meditaţiile, este cunoaşterea EU-lui. Iar PATANDJALI adaugă: „Prin cufundarea sinelui vine cunoaşterea propriului EU. De aici cresc auzul, pipăitul, gustul şi mirosul. Există o metodă de acţiune magnetică ce conduce la deschiderea acestui centru. Pe fruntea persoanei care este supusă testului aşezăm ambele degete mari ale mâinilor, de-a lungul sprâncenelor, astfel încât să formeze aparent al doilea rând de sprâncene. Se mângâie uşor fruntea cu aceste două degete, dinspre mijloc, de-a lungul sprâncenelor. Celelalte degete se ţin răsfirate, pe laturile capului, astfel încât degetele mici sunt dincolo de orificiile urechilor. Dacă persoana testată este senzitivă, după un timp de pase magnetice de acest fel va avea viziuni."

Pentru a deschide al treilea ochi trebuie să simţim locul glandei pineale. În acest caz se procedează astfel: ne concentrăm în centrul dintre sprâncene. Rezultatul nu este simţul acestui punct, ci, în mod excepţional, simţul celui de-al treilea ochi. De aceea în Yoga se recomandă: concentraţi-vă asupra punctului dintre sprâncene, ceea ce, adesea, este înţeles în mod eronat că încrucişare a ochilor la rădăcina nasului. Pentru a îndrepta această eroare, uneori profesorii de yoga înţeapă acest punct al frunţii discipolilor cu un instrument ascuţit. Atunci discipolul se concentrează involuntar în punctul dureros şi îşi simte cel de-al treilea ochi. Astfel s-a procedat la proclamarea ca yoghin a lui SHRI RAMA KRISHNA.

Contraindicaţii pentru exersare au femeile care se află în ciclu lunar calendaristic, plus trei zile după el. La fel, nu se fac meditaţii pentru deschiderea centrilor de forţă în timpul ploilor torenţiale şi furtunilor. În schimb se recomandă după ce a ieşit curcubeul, fiindcă după ploaie are loc curăţarea straturilor atmosferice de anumite energii.

Concentrarea gândului pentru deschiderea ochiului al treilea se face după desenul făcut pe ultima pagină a copertei, de dorit după ora 1900 Cea mai bună oră ar fi între 2100-2300 pentru meridianele noastre.

— Fixaţi cartea cu imaginea soarelui la nivelul ochilor la distanţa de o mână întinsă. Se poate fixa şi la o distanţă mai mare, dar să nu depăşească înălţimea voastră. (Se stă în picioare sau pe un scaun.)

— Relaxaţi-vă. Reglaţi-vă respiraţia. Nu se respiră profund, doar superficial. Gândul să fie la locul dintre sprâncene.

— Priviţi relaxat în ordinea descrisă mai jos, timp de aproximativ 3-5 minute, fiecare detaliu în parte, în sens orar.

— Cerul senin

— Razele soarelui

— Cercul soarelui cu semnul 3^ („OM")

— Semnul ^

— Doar punctul mic al semnului „OM"

— Apoi închideţi ochii şi doriţi să vedeţi acest „Soare" în faţa ochilor închişi, aşteptând aproximativ 3-5 minute.

Acest exerciţiu (meditaţie) se repetă timp de două ore. Dacă aţi reuşit să vă apară ALBASTRU în faţa ochilor închişi, centrul Ajna s-a deschis. O căldură care trece prin coloana vertebrală, aducând în faţa ochilor imaginea unei flăcări de lumânare sau a unui foc, ridică energia Kundalini de la baza trunchiului către creştetul capului. Dacă vă ameţeşte şi apare galben-portocaliu în faţa ochilor închişi - şi vi se face cald - întrerupeţi meditaţia punând mâna stângă pe plexul solar şi dreapta pe creştetul capului, inspirând adânc, deschizând ochii.

Dacă în timpul meditaţiei vă apare un ochi care vă priveşte fix - de culoare bleu-albastru - este ochiul vostru al treilea. Aţi reuşit!

Mantra OM se repetă tot timpul meditaţiei.

Persoanele care au avut probleme de sănătate (rinită alergică sau sinuzită) vor avea un timp mai mare de exersat, în schimb îşi vor vindeca afecţiunile în procesul meditaţiei. Dacă veţi exersa timp de două ore continuu - se deschide chakra Ajna. Este bine să vă priviţi în oglindă după exerciţiu, în punctul dintre sprâncene, 10-l5 secunde, apoi închideţi ochii dorind să vă vedeţi ochiul al treilea, apoi aura capului.

Continuaţi prin a vizualiza organele interne.

Vă doresc succes.

„La primul cuvânt rostit, mă voi nărui,

Ploaie caldă peste regatul meu. Şi poate cândva, cineva se va mai chirci din nou, plângând, într-un atom din Masa Tăcerii care voi fi chiar eu."

Ruxandra Felicia Enache, KARMA

SFÂRŞIT